



الدليل لعملي بنا وقدرات الأطفال المعاقين ذهنيًا

دكتور محمد علي كامل

أستاذ علم النفس التربوي، إيسا
كلية التربية - جامعة طنطا



المقدمة

تعتبر مجموعة التدريبات العملية التي يمكن أن يقدمها الإخصائي النفسي للأطفال المعاقين ذهنياً هي الأداة الفعلية الحقيقية التي يمكن من خلالها جذب انتباه أطفال هذه الفئة ، ثم بداية التفاعل الحقيقي معهم ، و من ثم إكسابهم بعض المهارات التي تساعد على رفع قدراتهم الخاصة و بالتالي يسهل إعادة تعليم أطفال هذه الفئة بأسلوب يعتبر بسيطاً إلى حد ما .

والكتاب الحالي الذي بين يديك يعتبر أحد التطبيقات العملية لهذا الفكر العلمي الذي يدعو إلى مدخل التدريبات العملية لتعليم الأطفال المعاقين ذهنياً ورفع قدراتهم الخاصة .

حيث يشتمل الكتاب على أكثر من (١٠٠) تدريب عملي بسيط يمكن لمدرس التربية الخاصة أو الإخصائي النفسي أو الأب و الأم (في الأسر التي لديها أطفال معاقون ذهنياً) يمكنهم العمل من خلال هذه التدريبات لرفع مهارات و قدرات أطفال هذه الفئة .

أيضاً فإن هذه التدريبات تعتمد على أدوات و خامات بسيطة جداً من البيئة تكاد تكون موجودة في كل منزل بسهولة و يسر .

بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي الكتاب على العديد من الإرشادات للأب و الأم (في الأسر التي لديها أطفال معاقون ذهنياً) للتعامل مع أطفال هذه الفئة بأساليب علمية تم تبسيطها قدر الإمكان للحفاظ على حياة الطفل والعمل على حمايته من المخاطر قدر الإمكان .

وأخيراً تم طرح فكرة مبسطة عن أساليب و برامج التأهيل المهني للأطفال المعاقين ذهنياً .

حول برامج الرعاية النفسية والاجتماعية

للأطفال " المعاقين ذهنياً "



الرعاية النفسية للمعاقين ذهنياً :

يحتاج " المعلق ذهنياً " إلى عمليات رعاية نفسية مستمرة، ومع أننا نؤمن بأهمية توفير هذه الرعاية الأساسية لجميع الأطفال، إلا أن حاجة " المعاقين ذهنياً " إليها تكون أشد من غيرهم لإزالة أثر الشعور بالاختلاف الذي يؤثر بشكل ضار على النمو النفسى والانفعالي والاجتماعي للطفل، ونظراً لأهمية هذا الموضوع، فقد عملنا على نقاشه بشئ من التفصيل، كما يلي :

** مرحلة المهد (من عمر يوم حتى ١,٥ سنة) :

ويمثل الفم، فى هذه المرحلة، أداة خاصة فى حيلة الطفل الرضيع، فهو يتعرف على العالم من حوله عن طريق الاتصال الفمى، وبخاصة فى عملية الرضاعة، كما يتخلص فى هذه المرحلة من الإحباط وعدم الشعور بالراحة عن طريق التغذية وما يرتبط بها من عمليات مصحبة مثل ضم الطفل بين ذراعى الأم أو لمسه وملاطفته.

وتتمثل الحاجات الأساسية التى تركز عليها عمليات الرعاية، خلال هذه الفترة، فى الاهتمام بالطفل وتوفير المأوى والحماية والتغذية وإشعاره بالحب والعناية به. وهذه كلها حاجات يؤدي إشباعها أو إهمالها إلى التأثير على اتجاهات الطفل نحو العالم بصورة عامة، فيما بعد.

فهو إما أن يرى العالم مكاناً آمناً يجد فيه الإنسان التقبل والصدقة والحب، أو مصدرراً للإحباط والعداء والشعور المفعم بالخطر، وتتمحور العلاقات الإنسانية، فى هذه الفترة، حول علاقة الطفل بأمه وطبيعة تلك العلاقة،

حيث يعتمد الطفل ، من أجل نموه فى مراحل نشأته الأولى على أمه إلى أقصى حد ممكن ، فهو غير قادر على الاعتماد على نفسه أو كفايتها ، وليس لديه وسيلة نعينه على البقاء والاتصال بالآخرين غير البكاء والصراخ للفت الأنظار إليه وطلب المساعدة فى حالة احتياجه إليها . كما أنه يستجيب للعلاقات الحميمة وبوادر التقرب فى حالة ملازمة الأم له ، أما فى حالة حرمان الطفل من حب الأم أو بديل لها ، أو فى حالة حدوث اضطراب فى العلاقة ما بين الأم والطفل بسبب رفضه أو عدم تقبله أو كراهيته وإهماله ، فإن ذلك يؤدى إلى إصابة الطفل بأضرار بالغة من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية .

مرحلة الطفولة المبكرة (من عمر ١,٥ - ٤ سنوات) :

عادة ما يكتسب الطفل فى هذه المرحلة كثيراً من المهارات ، كما يتعلم الكثير عن العالم المحيط خلال فترات نموه المتعاقبة ، فهو يكتشف ويختبر مكونات البيئة المحيطة به ليتعرف على كيفية التعامل معها ، ويبدأ هذا التحول عندما يبدأ الطفل فى المشى والاعتماد على نفسه فى الحركة والانتقال من مكان إلى آخر ، كما يحاول الطفل فى هذه المرحلة التحكم فى أعضاء جسمه والسيطرة عليها وعلى عمليات التغذية والإخراج ، على وجه الخصوص . وتعتمد عملية التطبيع الاجتماعي فى هذه المرحلة على تقليد الطفل للآخرين فى محيط الأسرة ، فى أغلب الأحوال .

وترتبط هذه المرحلة بكثير من المشكلات المثيرة للقلق والتوتر لكل من الأطفال والآباء على حد سواء ، فالطفل مغرم بإثارة الفوضى ، ويميل لقذف الأشياء ورميها أو تكسيرها سعيًا وراء لذة البحث والاستكشاف والتعلم ، ويستخدم الطفل اللعب كأداة وحيدة لديه للتعبير عن مشاعره وللتخلص من حلة القلق والتوتر ، فهو قد يلعب بالكعبات أو أدوات اللعب ثم يركلها بقدمه ، أو يعضها بيديه ، كما قد يسكب الماء فى أى مكان وحيثما كان ، وقد

يستخدم كل ما تصل إليه يده من أقلام أو طلاء أو ألوان أو طين أو أقدار في الرسم والكتابة على الحوائط والأبواب .

ويؤدي اضطراب العلاقات بين الطفل وأبويه ، في هذه المرحلة ، إلى تعطيل عمليات النمو في مجالات متعددة وبخاصة في مجال تعلم اللغة .

وعادة ما يتم اكتشاف حالات " الإعاقات الذهنية " للفئة الوسطى وما دونها في هذه المرحلة من العمر ، حيث يلاحظ على الطفل بطء النمو ، والتأخر اللغوي ، وتأخر المشي ، وقد يكون ذلك مصحوباً ببعض الإعاقات الحسية الأخرى .

ما يجب التركيز عليه في هذه المرحلة :

من المعروف أن كثيراً من الأطفال " المعاقين ذهنياً " يكونون غير واعين بإعاقاتهم في هذه المرحلة ، كما يكونون عرضة للتأثر بالإيحاء بشكل كبير مما يؤدي إلى تأثرهم بعمليات الإغواء والإغراء ، كما يلاحظ سرعة تأثرهم بما يصادفونه من أحداث أو يقع عليهم من ضغوط ، ويمثل دور الآباء بشكل كبير في محاولة تحديد مشاعرهم تجاه الإعاقة بشيء من الواقعية ، وفي تقبل الحدود التي تمثلها الإعاقة على أطفالهم مما يزيد من أعباء مسئولياتهم ، وفي مساعدة الطفل المعلق على النمو والتطور إلى أقصى حد يمكنه الوصول إليه ، وعلى تشجيعه على تطوير ميوله واهتماماته ومهاراته ، كما يجب على المشرفين على الطفل حمايته من التعرض للمواقف التي تؤثر عليه بشكل سلبي وتجعله عرضة للمشاكل ، وذلك عن طريق تحديد معايير للسلوك الذي يمكن للطفل القيام به ، وتشجيعه على إقامة علاقات إيجابية مع باقي الأطفال ومساعدة الآخرين على إقامة علاقات طيبة مع الطفل ، في نفس الوقت .

التوجيه والإرشاد النفسي " للمعاقين ذهنياً " :

لم يحظ مجال التوجيه والإرشاد النفسي للأطفال " المعاقين ذهنياً " باهتمام

كبير من قبل العاملين في هذا المجال ، حيث انصبَّ أغلب اهتمام المرشدين النفسيين بشكل عام على تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسى للأطفال الأسوياء القادرين على التحدث والتعبير عن مشاكلهم ومن ذوى القدرات العقلية الطبيعية .

وتمثل الاضطرابات النفسية عبئاً ثقيلاً على القدرات العقلية والتوافقية المحدودة " للمعاقين ذهنياً " ، مما يجعل من علاج تلك الاضطرابات ضرورة ملحة للإقلال من حجم الاضطرابات الوظيفية ولمساعدة المعاق على القيام بالعمليات العقلية اللازمة لتحقيق التوافق على المستوى الشخصى ، ويجب فى هذه الحالة ، تصميم برامج للعلاج النفسى وفق حاجة الطفل المعاق ، مع الأخذ فى الاعتبار طبيعة إعاقته العقلية .

ويحتاج الأطفال من ذوى الاضطرابات السلوكية الناتجة عن ردود الأفعال إلى مساعدتهم على التخلي عن الأنماط التوافقية الخاطئة وتعلم أساليب واقعية بدلاً منها ، كما يتطلب الأمر أيضاً إجراء تغييرات أو تحويرات على العوامل البيئية والتخلص من العوامل التى تمثل ضغوطاً مستمرة أو تلك التى تشجع على ممارسة السلوك غير المرغوب فيه ، وغالباً ما ينتج العلاج عن طريق التوجيه والإرشاد النفسى فى كثير من الحالات .

وتشير الدراسات المتعلقة فى هذا المجال إلى إمكانية استخدام التوجيه والإرشاد النفسى مع الأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " البسيطة بسبب مقدرة هذه الفئة على استخدام اللغة ، والتعبير عن النفس ، وفهم ما يقال وتفسيره ، مع ذلك فانه يجب لفت الانتباه إلى أن بعض الباحثين يشيرون أيضاً إلى أن تأثير التوجيه والإرشاد النفسى يكون أكثر فائدة فى حالة الأطفال من ذوى الذكاء العادى عنه فى حالة الذكاء الحدود أو حالات " الإعاقات الذهنية " الشديدة ، وذلك فى مجل تعديل السلوك ، على وجه الخصوص .

كما تشير الدراسات أيضاً إلى أن الأطفال من ذوى الذكاء المرتفع نسبياً من

"المعاقين ذهنياً" يستفيدون بشكل أفضل من ذوى الذكاء المنخفض فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى الخاص بإعادة التأهيل ، وعلى الرغم من مصداقية هذه الآراء فإنها لا تقلل - بلهى حل من الأحوال - من إمكانية استفادة بعض فئات " المعاقين ذهنياً " من الرعاية النفسية وخدمات التوجيه والإرشاد النفسى .

متطلبات توجيه وإرشاد " المعاقين ذهنياً " :

يتحتم على العامل فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى أن يلزم إلمام جيداً بطبيعة الاحتياجات الخاصة لفئات " المعاقين ذهنياً " ، وأن يعرف بأن مثل هذا العمل يتطلب منه استخدام مجموعة من النشاطات المناسبة ، والخبرات العلمية التى تساعد على تقبل المعلق من طرف الآخرين ، وتجعله يشعر بالرضا والتقبل الاجتماعى ، ومن أجل أن يحقق التوجيه والإرشاد النفسى أهدافه فى مساعدة هؤلاء المعاقين ، فإنه يجب على المرشد دراسة الطرق والأساليب التى تعين المعلق على تحسين وظائفه المدرسية ، وعلى تطوير اتجاهاته وسلوكه حتى يصبح قادراً على مقابلة متطلبات العمل المدرسى بشكل على .

ويرى العاملون فى هذا المجال أن هناك دلائل على حدوث تغير إيجابى فى اتجاهات وسلوك " المعاقين ذهنياً " عن طريق عمليات التوجيه والإرشاد ، وقد أمكن عن طريق مساعدة " المعاقين ذهنياً " على ملاحظة أوجه قصورهم فى تعلمهم مع عالمهم الداخلى تعديل عمليات توافقهم بشكل ملحوظ .

ويجب التنبيه على أن أهم شرط يجب مراعاته هو أن تكون أهداف التوجيه والإرشاد واقعية وبسيطة ويمكن تحقيقها دون صعوبات أو عوائق .

وهناك عدة أساليب يمكن استخدامها فى تحقيق ذلك ، وهى :

١- أسلوب المقابلات الفردية .

٢- أسلوب المقابلات الجماعية .

٣- أسلوب العلاج عن طريق اللعب .

٤- تقديم الاستشارات للمدرسين لمساعدتهم فى التعامل مع بعض الحالات داخل الفصل .

بعض مشاكل الطفل المعاق ذهنياً :

١- الإضرار بالنفس :

وهو ليس سلوكاً عاماً ، ولكن يلجأ بعض " المعاقين ذهنياً " إلى استخدامه أحياناً كوسيلة للحصول على اهتمام الغير ، ويمكن وضع برنامج لإعانة تعليم " المعاقين ذهنياً " المثرية الصحيحة للحصول على الاهتمام وإزالة تعلم العادات السابقة الضارة .

٢- النزوع للعنوان :

وهو سلوك متعلم منذ الصغر يفرض دفع الآخرين للاستجابة لرغبات الطفل عن طريق توجيه العدوان إليهم ، ويؤدى التعزيز السلبي إلى إيقاف هذا السلوك ، على أن يجرى تعليمه فى نفس الوقت أن السلوك الجدى هو الذى يستحق تعزيزاً إيجابياً . وأحياناً ما يكون الفراغ وقلة النشاط داعياً لمثل هذا السلوك الذى يمكن علاجه عن طريق توفير النشاطات الإبداعية ، إضافة إلى أساليب التعزيز السلبي ، كما أسلفنا .



كيف ترعى طفلا لديه تاخر عقلي؟



عندما يولد طفل طبيعي في العائلة فإن الوالدين يرعيله بصورة عادية دون القلق على ما سيكون عليه في المستقبل باعتبار أن كل شيء عادي وبالتالي سيأخذ مكانه العادي في الحياة والمستقبل مثله مثل باقي الأطفال .
إما عندما يولد طفل معوق سواء اكتشف الوالدان حالته فور ولادته أو بعدها بفترة قصيرة نجد أن شغلهم الشاغل وكل اهتماماتهم تكون منصبة على مستقبل هذا الطفل وما سيكون عليه مستقبلا غافلين عن الحاضر بالنسبة إلى هذا الطفل. نجد الوالدين يبحثان عن تأكيدات و آمال لمستقبل هذا الطفل وهم في بحثهم هذا ينسون أولا أنه طفل كأي طفل آخر وأن له حاضرا يجب عليه أن يعيشه ويسعد به ؛ ولذلك فمن الأفضل للآباء والأمهات أن يتعاملوا مع حاضر الطفل المعوق وأن يدعوا المستقبل للمستقبل حتى لا يفسدوا حياة الطفل أولا وحياتهم ثانيا بالقلق على أمور ما زالت في علم الله تعالى !

أي أسرة وكل أسرة عندما تعلم أن طفلها معوق عقليا تشعر بالصدمة وترفض تصديق هذه الحقيقة كما تشعر بالاضطراب والارتباك . ولكن تتفاوت درجات هذه المشاعر باختلاف وتفاوت شخصية أفراد الأسرة . فبعض الأسر نجدها تقوم بحماية هذا الطفل حماية زائدة في حين نجد الأغلبية ترفض الاعتراف بإعاقه الطفل وترفض الطفل نفسه وقد ينتاب البعض مشاعر الحزن والاكتئاب نتيجة لفقدانهم الطفل الذي كانوا يتمنونوه ، كما يشعر البعض الآخر بالفصور وعدم القدرة على إنجاب أطفال أسوياء ، وينتاب البعض الآخر الإحساس بعدم الأمان وعدم الثقة في كيفية التعامل مع الطفل. هذه المشاعر المتباينة تظهر وتختفي خلال الأسابيع الأولى مع معرفة حالة الطفل وبعد ذلك

تواجه الأسرة الأمر ، وتعمل على معرفة كيفية مساعدته ، ولكن قد تعود المشاعر الأولى للظهور أمام أى صدمة جديدة أو مشكلة تواجه الطفل. وعلى الأسرة أن تعلم أن هذه المشاعر عامة بين جميع الناس عن لديهم معوقون عقليا وليست قاصرة عليهم وحدهم وأنهم شأنهم في ذلك شأن كل من له طفل معوق ، وأنه لا يوجد ما يبرر هذه المشاعر أو اعتبارها إثما أو شيئا مخجلا أو غريبا يجب ستره وإخفاؤه . ومن أكثر الأخطاء شيوعا خطأ تصور أن الطفل المعوق عقليا غير قابل أو غير صالح للتعليم أو التدريب.

وقد يترتب على هذا الاعتقاد في الماضي أن يُودع الأطفال المعوقون عقليا مؤسسات للرعاية لإعاشتهم فقط أما الآن فقد أثبتت الدراسات أن البيئة لها تأثير عليهم ويمكن تنمية بعض قدراتهم وتعليمهم بعض المهارات وفق إمكانيات كل منهم .

إن الطفل المعوق عقليا في أكثر الأحيان يمكنه الحياة بصورة مستقلة عن الآخرين وممارسة عمل أو حرفة يكتسب منها ، فالنجاح في الحياة لا يعتمد فقط على الذكاء الفردي بل يعتمد أيضا على القدرات المختلفة ، والنضج الانفعالي والعاطفي والعلاقات الاجتماعية التي لا يستطيع أحد أن يوفرها بقدر ما توفرها الأسرة ، وعلى الأسرة أن تتعاون مع المركز ومع المتخصصين لمساعدة الطفل وتدريبه فإن نمو الطفل يتوقف على ثلاثة عناصر :

— عوامل وراثية .

— عوامل بيئية .

— عوامل نواحي القوة والضعف .

وفي حالة المعوق عقليا لا يمكننا عمل أى شىء بالنسبة لعوامل الوراثة ، لكن يمكن عمل الكثير كأهل لتعويض التأخر في النمو والبطء في الاستجابة وذلك عن طريق برامج وتدريبات خاصة متنوعة ضمن المنزل (بروتيج) وفي

الحديقة وفي أي مكان ، فكلما نال الطفل رعاية واستثارة وتدريباً لاسيما في سنوات مبكرة كانت الاستفادة أكبر . وعند تقديم المساعدة للطفل المعوق عقليا علينا ملاحظة بعض النقاط الهامة:

— أولا : أن كل طفل حالة خاصة منفردة فالمعوق بين الأطفال المعوقين عقليا متفاوتة ولا يمكن تطبيق ما تم بالنسبة لطفل على طفل آخر.

— ثانيا : إيمان الأسرة بإمكانية تعليم وتدريب الطفل شيء أساسي ، فلو فقدت الأسرة الحماس أو شعرت بأن الجهد المبذول جهد ضائع فمن المؤكد أن الطفل لن يتقدم في أي شيء.

— ثالثا : ليس المهم الكمية التي يتعلمها الطفل ، بل الأهم بالنسبة له هو نوع التعليم فلا يفيد الطفل أن يقضي ساعات طويلة في تعليم مهارات بشكل جيد ، بل المفيد له أن يقضي فترة بسيطة في التعليم تكون بشكل صحيح ومدرّس فتكون النتيجة أفضل.

— رابعا : نمو الطفل المعوق عقليا أبطأ من الطفل العادي فمعرفة مراحل النمو الطبيعي للأطفال الأسوياء تساعد في تقديم برامج ناجحة للطفل المعوق تجعله يلحق بقدر الإمكان بإطار النمو الطبيعي.

عندما نقول : إننا نعلم الطفل شيئا يعني أننا نعطيه معلومات أو مهارة ، أو خبره لم تتوفر لديه من قبل ، فكلمة "تعلم" لا تنطبق فقط على المواد الدراسية بل هي أعم من ذلك وتشمل كل ما يكتسبه الطفل من الميلاد وحتى لحظة الموت ، وما نعلمه للطفل لا بد أن يكون مفيدا له ويدفعه للتقدم والنمو وعندما نتحدث عن عملية التعلم يفهمها الواسع نجد أنها تشمل أربعة مجالات فرعية وهي :

— أولا : عملية التعليم .

— ثانيا : المحيط التعليمي العالم المحيط بالطفل والذي يمارسه في حياته

اليومية نموذج السلوك وهو كل ما تقوم به الأم وتطلب من الطفل أن يتعلمه مثل الأكل أو أي سلوك آخر.

- ثالثا . التشجيع والدافع: وهو إيجاد دافع للطفل للقيام بالسلوك الذي نرغب تعليمه له ومنحه مكافأة ترضيه عند تنفيذه فالمكافآت ترضي ونسعد الجميع وتدفعهم للقيام بالأعمال المطلوبة منهم .

- رابعا : التفاعلات والتعليمات والمعلومات :

وهو التفاعل اليومي الذي يتم بين الطفل وأمه من ابتسامات واحتضان وقبلات وعلمييات ، وطلبات ... والبيئة المحيطة بالطفل مليئة بمثيرات يمكن للطفل التفاعل معها والتعامل معها ولو أعطي التعليمات الكافية البسيطة وبصورة تلقائية.

إن أسلوب الأم في الحدث مع طفلها والتعامل معه هام للغاية ومفيد في عملية التعلم وستتناول شيء من التفصيل فيما يلي المجالات الأربع السابقة.

— المحيط التعليمي :

ينمير المحيط التعليمي بعنصرين :

تسوع المثيرات : تنظيم المثيرات بشكل فيه معنى وترتيب ، فالمثيرات قد تضيق هباء إذا لم تنظم ، وقد لا يتنبه إليها ولا يستفاد منها ؛ لذلك يجب تحرير الطفل من الضوضاء المحيطة بالطفل حتى يستطيع أن يستمتع ويسمع الأصوات المنفردة ويميزها.

إن خروج الطفل للتزهوة أو التسوق أو لزيارة الأقرب والأصدقاء والحيوان أو حتى السير بالشارع يستثير انتباهه فتنوع مجالات الاستشارة مهم لعمو الطفل وسعده أيضا .

إن المجال الذي يعيش به الطفل يجب أن يتسم بالنظام بدرجة تسمح للطفل بالعثور على احتياجه وتعلم أماكن الأشياء ومواقعها

ويجب تعليم الطفل على روتين ونظام معين لحياته مع تعليمه أيضا المرونة في تطبيق هذا النظام فالنظام مطلوب للطفل لمواجهة ظروف قد تطرأ على حياة الأسرة.

أما بالنسبة إلى اللعب فيجب أن توضع في مكان سهل على الطفل إحضارها والوصول إليها ويستحسن أن توضع في مكان مسطح يصل الطفل إلى كل اللعب ويجب أن يكتشف الطفل مع الأم أي لعبة جديدة تقدم له ثم يعتاد على اللعب بها بمفرده .

أكدت البحوث التربوية أن الأطفال كثيراً ما يجربوننا بما يفكرون فيه وما يشعرون به من خلال لعبهم التمثيلي الحر واستعمالهم للدمى والمكعبات والألوان والصلصال وغيره، ويعتبر اللعب وسيطاً تربوياً يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية الطفل بأبعادها المختلفة، وهكذا فإن الألعاب التعليمية متى أحسن تخطيطها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دوراً فعالاً في تنظيم التعلم، وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة ومهارات التواصل إليها إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه .

حيث يُعرف اللعب بأنه نشاط موجه يقوم به الأطفال لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية، ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية، وأسبوب التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسيع آفاقهم المعرفية وللعلم أهمية تربوية تساعد في إحداث تفاعل الفرد مع عناصر البيئة لعرض التعلم وإنماء الشخصية والسلوك ويعتبر أداة فعالة لمواجهة الفروق الفردية وبشكل أداة تواصل هامة وينشط القدرات العقلية .

عسى الأم أيضاً أن تعلم ابنها كيف يعيش ضمن المجتمع بما يعني أنه إن اقترب من النار سيحرق يده وإن لامس الكهرباء سيؤدي نفسه ، وإن شاهد الحيران يجب أن يلقي أو يرد التحية وإن أخطأ سيعاقب ، وعليه إن يلتزم

بالتنظيم الاجتماعي، أي على الأم أن تدربه على سبيل المثال إن كان في المنزل ضيوف فلا يكر للام أن تنفرد معه في غرفته وتترك الضيوف.

- نماذج السلوك :

- يجب الطفل عادة أن يقلد ويمجد متعة في ذلك وعن طريق التقليد يتعلم أشياء كثيرة . والطفل المعوق يحتاج للتقليد أكثر من غيره وعلى الأم أن تقوم أمامه بالسلوك الذي ترغب أن يتعلمه بشكل واضح ولعنة مرات حتى يتمكن من تقليده وإعادته.

- على الأم مساعدة الطفل على أداء شيء معين مهم ولكن الأهم هو إعطاؤه الوقت الكافي ليقوم به بنفسه ويساعد ذلك فيما بعد على اتخاذ القرارات وإدراك العلاقات بين الأشياء وعلى الفهم وليس على التقليد ، فالطفل أثناء قيامه بعمل ما يقوم بعد كل خطوة بالنظر إلى أمه فإذا كانت الخطوة صحيحة فإن نظرة الأم يجب أن تكون مليئة بالتشجيع والفخر وإن كانت الخطوة خاطئة فإن نظرة الأم يجب أن تحمل هذا المعنى وقد يتعب الطفل من المحاولات فيطلب من الأم المساعدة أو الإرشاد وهنا يجب أن يكون تدخل الأم مدروسا حتى يستفيد الطفل . وفي كل هذا يجب أن لا يغيب عن بال الأم أن الحاجة الأساسية لأي طفل هي الحب والاهتمام وعن طريق الحب والرعاية يكتسب الطفل الثقة بالنفس ويبدأ باكتشاف العالم المحيط به دون رهبة . ومن المهم أن نميز بين الاهتمام والرعاية وهما مطلوبان وبين الحماية الزائدة وهي مرفوضة ومعوقة للطفل .

- عند تعليم الطفل أي نشاط يجب أن تكون مدة التعليم قصيرة وعلى فترات وعند الانتقال من نشاط إلى آخر يجب إعطاء فرصة .

- إعطاء فرصة ومهلة في تدليل الطفل ، أو حضنه قبل أن يبدأ نشاطه الجديد فهذا بفيده ويشجعه .

— التشجيع و الدافعية :

الدافعية إما شيء داخلي مثل رغبة أو فضول يدفع الفرد للقيام بعمل ما وهي شيء خارج عن الرغبة في نيل مكافئه ، أو مكانة أو امتياز . وإن اندافعية تكون داخلية المصدر أو خارجية المصدر وفي حالة الطفل المعوق عقليا فإن الدوافع في الأغلب تكون خارجية المصدر فهو يقوم بشاغل ما لكسب حب أو رضاء شخص مهم لديه كالأم مثلا ، والطفل بطبعه فضولي ويجب الاستكشاف وهذا نوع من الدوافع الداخلية التي يجب على الأم أن تشجعها ، وتنميها لدى ابنها ، ولما يقوم الطفل بالاستكشاف وإشباع فضوله إلا إذا كان متأكدا من حب الوالدين له وثقتهم به كذلك يجب أن لا يخاف الطفل من العقاب السني قد يوقعه الوالدان إذا ما حاول استكشاف شيء جديد

— التفاعلات والتطبيقات والمعلومات :

عند تعليم الطفل يجب مراعاة قاعدتين أساسيتين :

الانتقل من المعلوم إلى المجهول - أي البدء بشيء يعرفه الطفل والارتقاء به لشيء جديد لا يعرفه . ومعرفة وتحديد ما هو مطلوب من الطفل أن يتعلمه بالضبط .

ولتطبق هاتين القاعدتين يجب معرفة نواحي القوة ونواحي الضعف في الطفل وهذا يأتي بملاحظة الطفل ملاحظة دقيقة منظمة أو بتطبيق قائمة ملاحظات لتحديد مكان الطفل في سلم القدرات وما هي الخطوة الأرقى التي نريد أن نعلمها. لتعليم الطفل الخطوة الأولى الأرقى من تلك التي يقوم بها فعلا ويمارسها نتبع أحد الوسائل الثلاث التالية أو حتى كلها معا بالتبادل .

— الإشارة :

أي نقوم بالمهارة المطلوب أن يتعلمها الطفل ونطلب منه تكرارها .

— التشكيل :

أي الأحذ بيد الطفل إذا عجز عن تقليد أداء الأم مثلا ومساعدته في

الوصول إلى المطلوب ، مثلا رفع يده لفتح الباب إذا عجز عن هذا تمسك الأم بيده وتساعدته على فتح الباب .

ولكن يجب استخدام هذا الأسلوب في أضيق الحدود .

ومهما كانت وسيلة تعليم الطفل فإن الأساسي والمهم لإنجاح هذه العملية التعليمية هو تقسيم العمل إلى خطوات صغيرة ودقيقة لكي يتعلم الطفل في كل مره خطوة واحدة فقط ينتقل منها إذا ما تعلمها إلى الخطوة التالية حتى يستطيع في نهاية العمل القيام بكل المهمة .

وإذا لم يقسم العمل لخطوات دقيقة فسيجد الطفل صعوبة في التعلم والسؤال الذي يتبادر إلى ذهن الأم هو كيف اعلم أن ابني يعلم فعلا أداء ما فالفرد يتعلم أو يعتبر "تَعْلَم" إذا .

- كان العمل المطلوب منه تم فعلا----- يعني تناول طعامه بالملقعة مثلا
- إذا حدث تحسن بالأداء مثلا لم يعد يسكب الطعام على نفسه ، أو على المائدة أو على الأرض .

إذا استمر هذا العمل وداوم عليه .

- إذا عمم هذا الأداء خارج مجال التعليم - أي خارج البيت .

و أنجح وسيلة لتعليم الطفل هي تعليمه عن طريق اللعب ، ويمكن للام أن تعلم طفلها أشياء كثيرة عن طريق اللعب حيث يشعر الطفل انه يلعب ويلهو وهو سعيد ومن خلال هذه المشاعر يتعلم الكثير من المهارات وفي اللحظة التي يفقد فيها إحساسه بمتعة اللعب يجب على الأم التوقف والاستجابة له بطريقة اللعب تختلف باختلاف السن .

إن اللعب يقوي قدراته التخيلية ويمثل مواقف الحياة اليومية لأنه من خلاله يقلد ويكتسب ويمارس وبالتالي يتعلم ، وعادة يبدأ الطفل باللعب مع الكبار أولا بعد ذلك مع الصغار ، ويساعد اللعب الطفل على الاتصال بالغير والتعبير عن نفسه . يساعده على التعلم من غيره .

يتعلم المشاركة وبلل الأدوار ، وبالتالي يكون أقل تمركزاً حول نفسه وأقل أنانية.

أثناء اللعب مع الطفل يجب أن يقرن اللعب بالحديث حتى يتعلم الطفل التحاطب والتواصل ولكي يتعلم الطفل .
- التواصل :

لكي يتعلم الطفل التواصل يجب أن يكون هناك شخص آخر يتواصل معه وأن يكون هناك موضوع يدور حوله الحديث. فالطفل عادة يعرف ما يدور حوله لذلك يجب التحدث معه بالأشياء التي يمارسها في حياته اليومية وليس عن أشياء لا يعرفها ولا تمثل له شيئاً . وعندما يتحدث الطفل قد يحطئ في نطق الألفاظ أو بعكس وضعها أو يعكس بعض الحروف ، في هذه الحالة يجب على الأم أن تطلب منه النطق بالطريقة الصحيحة لأن ذلك سيؤخر نطقه ، وعلى الأم في هذه الحالة إعلاء نطق الكلمة بالطريقة الصحيحة وعلى الأم أن تطلع على قائمة النمو اللغوي.

وبشكل عام نقول :

- إذا عاش الطفل محاطاً بالنقد تعلم انتقاد الآخرين .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالعداء تعلم العدوان .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالسحرية تعلم الحجل .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالعار تعلم الإحساس بالذنب .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالسماحة تعلم الصبر .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالتشجيع تعلم الثقة .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالمدح تعلم تقدير الآخرين .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالمساواة تعلم العدل .
- إذا عاش الطفل محاطاً بالأمن تعلم الإيمان .

- إذا عاش الطفل محاطا بالتقبل تعلم تقدير ذاته .
- إذا عاش الطفل محاطا بالتقبل والصداقة تعلم أن يجد الحب في العالم .
- ** على كل أب و أم أن يتذكرا ما يلي :**
- عش اليوم بيومه ولا تفكر كثيرا بمستقبل الطفل .
- تعرف على ولدك المعوق واكتشف أساليبه في التعامل .
- أشرك جميع أفراد الأسرة في الموقف .
- لا تجعل الطفل المعوق محور اهتمام الأسرة كلها وحاول أن تكون علاقات أسرية وعلاقات اجتماعية ولا تتجنب الأصدقاء والأقارب .
- بلدر بإنجاز الأقارب والأصدقاء والجيران بحالة الطفل وكلما كان مبكرا كان أفضل.
- لا تُخفِ الحقائق الخاصة بالطفل عن بقية أطفال الأسرة ، وأجب على أسئلتهم بصدق.
- لا تخجل / لا تخجلي من ولدك أو ابنتك بسبب الإعاقة لأنه إن شعرت أنت بالخجل سيشعر كل من يتعامل معهم بهذه المشاعر تجاه الطفل .
- اخرج بالطفل كثيرا ولا تحاول إخفاءه .
- لا تؤمن بالخرافات ، وتعامل مع ابنك بشكل علمي وقدم له كل الإنجازات .
- تحدث وكون علاقات مع أسر أخرى لديها طفل معوق ، وتبادل المشاعر والأحاديث معهم
- تذكر أن كل فرد بالأسرة قد يكون متضايفا وأعصابه متوترة ، لذلك يجب أن يتسامح كل فرد مع الآخر ، ويحاول أن يهدئ من نفسه حتى يعتاد الجميع على الوضع .
- تعلم / تعلمي كيف تساعد ابنك المعوق وكيف تقدم له المشيرات التي يحتاجها، وكيف نلعب معه ، وتنمي قدراته في نفس الوقت.

أنشطة لتنمية الذكاء لدى الأطفال



إذا أردت لطفلك غواً في قدراته وذكائه فهناك أنشطة تؤدي بشكل رئيس إلى تنمية ذكاء الطفل وتساعد على التفكير العلمي المنظم وسرعة العطفة والقدرة على الابتكار ، ومن أبرز هذه الأنشطة ما يلي:

أ) اللعب :

الألعاب تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا .. فمثلاً ألعاب تنمية الخيال ، وتركيز الانتبه والاستنبط والاستدلال والحذر والمباغتة وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة مما يساعدهم على تنمية ذكائهم. يعتبر اللعب التخيلي من الوسائل المنشطة لذكاء الطفل وتوافقه ، فالأطفال الذين يعشقون اللعب التخيلي يتمتعون بقدرة كبير من التفوق ، كما يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء والقدرة اللغوية وحسن التوافق الاجتماعي ، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة ، ولهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من اللعب. كما أن للألعاب الشعبية كذلك أهميتها في تنمية وتشيط ذكاء الطفل ، لما تحثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية لدى الطفل ، ولما تعود على التعاون والعمل الجماعي وكونها تنشيط قدراته العقلية بالاحتراس والتنبيه والتفكير الذي تتطلبه مثل هذه الألعاب .. ولذا يجب تشجيعه على مثل هذا.

ب) القصص وكتب الخيال العلمي:

تنمية التفكير العلمي لدى الطفل يعد مؤشراً هاماً للذكاء وتنميته ، والكتاب العلمي يساعد على تنمية هذا الذكاء ، فهو يؤدي إلى تقديم التفكير العلمي المنظم في عقل الطفل ، وبالتالي يساعده على تنمية الذكاء والابتكار ،

ويؤدي إلى تطوير القدرة العقلية للطفل . والكتاب العلمي لطفل المدرسة يمكن أن يعالج مفاهيم علمية عديدة تتطلبها مرحلة الطفولة ، ويمكنه أن يحفز الطفل على التفكير العلمي ، وأن يجري نفسه التجارب العلمية البسيطة ، كما أن الكتاب العلمي هو وسيلة لأن يتذوق الطفل بعض المفاهيم العلمية وأساليب التفكير الصحيحة والسليمة ، وكذلك يؤكد الكتاب العلمي لطفل هذه المرحلة تنمية الاتجاهات الإيجابية للطفل نحو العلم والعلماء كما أنه يقوم بدور هام في تنمية ذكاء الطفل ، إذا قدم بشكل جيد ، بحيث يكون جيد الإخراج مع ذوق أدبي ورسم وإخراج جميل ، وهذا يضيف نوعاً من الحساسية لدى الطفل في تذوق الجمال للأشياء ، فهو ينمي الذاكرة ، وهي قدرة من القدرات العقلية . والخيال هام جداً للطفل وهو حيال لازم له ، ومن خصائص الطفولة التخيل والخيال الجامح ، ولربيه الخيال عند الطفل أهمية تربوية بالغة ويتم من خلال سرد القصص الخرافية المنطوية على مصامين أخلاقية إيجابية بشرط أن تكون سهلة المعنى وأن تثير اهتمامات الطفل ، ونداعب مشاعره المرهفة الرقيقة ، ويتم تنمية الخيال كذلك من خلال سرد القصص العلمية الخيالية للاختراعات والمستقبل ، فهي تعتبر مجرد بذرة لتجهيز عقل الطفل وذكائه للاختراع والابتكار ، ولكن يجب العمل على قراءة هذه القصص من قبل الوالدين أولاً للنظر في صلاحيتها لطفلها حتى لا تنعكس على ذكائه لأن هناك بعض القصص مثل سوبرمان والرجل الأخضر طرزان . وهي قصص تلجأ إلى تفهيم الأطفال فهماً خاطئاً وعالماً لطبيعة البشر ، مما يؤدي إلى فهمهم لمجتمعهم والمجتمعات الأخرى فهماً خاطئاً ، واستثارة دوافع التعصب والعداوية لديهم . كما أن هناك قصص أخرى تسهم في نمو ذكاء الطفل كالقصص الدينية وقصص الألغاز والمغامرات التي لا تتعارض مع القيم والعادات والتقاليد - ولا تتحدث عن القيم الخارقة للطبيعة - فهي تثير شغف الأطفال ، وتجذبهم ، وتجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم ، ولذلك يجب علينا اختيار القصص التي تنمي القدرات العقلية

لأطفالنا والتي تملؤهم بالحب والخيال والجمال والقيم الإنسانية لديهم ، مما يجعلهم يسرون على طريق الذكاء ، ويجب اختيار الكتب الدينية ولم لا ؟ فإن الإسلام يدعونا إلى التفكير والمنطق ، وبالتالي تسهم في تنمية الذكاء لدى أطفالنا

(ج) الرسم والزخرفة :

الرسم والزخرفة ساعد على تنمية ذكاء الطفل وذلك عن طريق تنمية هواياته في هذا المجال ، تقصي أدق التفاصيل المطلوبة في الرسم ، بالإضافة إلى تنمية العوامل الابتكارية لديه عن طريق اكتشاف العلاقات وإدخال التعديلات حتى تزيد من جمال الرسم والزخرفة. ورسوم الأطفال تدل على خصائص مرحلة النمو العقلي ، ولا سيما في الخيال عند الأطفال ، بالإضافة إلى أنها عوامل التنشيط العقلي والتسلية وتركيز الانتباه. ورسوم الأطفال وظيفية تمثيلية . تساهم في نمو الذكاء لدى الطفل ، فبالرغم من أن الرسم في ذاته نشاط متصل بمجال اللعب ، فهو يقوم في ذات الوقت على الاتصال المتبادل للطفل مع شخص آخر ، إنه يرسم لنفسه ، ولكن بشكل رسومه في الواقع من أجل عرضها وإبلاغها لشخص كبير ، وكأنه يريد أن يقول له شيئاً عن طريق ما يرسمه ، وليس هدف الطفل من الرسم أن يقلد الحقيقة ، وإنما تنصرف رغبته إلى تمثيلها ، ومن هنا فإن القدرة على الرسم تتمشى مع التطور الذهني والنفسي للطفل ، وتؤدي إلى تنمية تفكيره وذكائه.

(د) مسرحيات الطفل :

إن لمسرح الطفل . ومسرحيات الأطفال دوراً هاماً في تنمية الذكاء لدى الأطفال ، وهذا الدور ينبع من أن استماع الطفل إلى الحكايات وروايتها وممارسة الألعاب القائمة على المشاهدة الخيلية ، من شأنها جميعاً أن تنمي قدراته على التفكير ، وذلك أن ظهور ونمو هذه الأداة المخصصة للاتصال _ أي اللغة - من شأنه إثراء أنماط التفكير إلى حد كبير ومتنوع ، وتنوع هذه

الأنماط وتتطور أكثر سرعة وأكثر دقة . ومن هذا فالمسرح قادر على تنمية اللغة وبالتالي تنمية الذكاء لدى الطفل . فهو يساعد الأطفال على أن يبرز لديهم اللعب التخيلي ، وبالتالي يتمتع الأطفال الذين يذهبون للمسرح المدرسي ويشتركون فيه ، بفدر من التفوق ويتمتعون بدرجة عالية من الذكاء ، والقدرة اللغوية ، وحسن التوافق الاجتماعي ، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة . وتسهم مسرحية الطفل إسهاما ملموسا وكبيرا في نضوج شخصية الأطفال فهي تعتبر وسيلة من وسائل الاتصال المؤثرة في تكوين اتجاهات الطفل وميوله وقيمه وغط شخصيته ولذلك فالمسرح التعليمي والمدرسي هام جدا لتنمية ذكاء الطفل .

(هـ) الأنشطة المدرسية ودورها في تنمية ذكاء الطفل :

نعتبر الأنشطة المدرسية جزءا مهما من منهج المدرسة الحديثة ، فالأنشطة المدرسية - أيا كانت تسميتها - تساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعلم للمشاركة في التعليم ، كما أن الطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي ، وهم يتمتعون بنسبة ذكاء مرتفعة ، كما أنهم يجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلميهم . فالنشاط إذن يسهم في الذكاء المرتفع ، وهو ليس مادة دراسية منفصلة عن المواد الدراسية الأخرى ، بل إنه يتخلل كل المواد الدراسية ، وهو جزء مهم من المنهج المدرسي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية) الذي يترادف فيه مفهوم المنهج والحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ ، وكذلك لتحقيق التنشئة والتربية المتكاملة المتوازنة ، كما أن هذه الأنشطة تشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها ، وهي تقوم بذلك بفاعلية وتأثير عميقين .

(و) التربية البدنية :

الممارسة البدنية هامة جداً لتنمية ذكاء الطفل ، وهي وإن كانت إحدى

الأنشطة المدرسية ، إلا أنها هامة جداً لحياة الطفل ، ولا تقتصر على المدرسة فقط ، بل تبدأ مع الإنسان منذ مولده وحتى رحيله من الدنيا ، وهي سائى في بدء نزول الكسل والخمول من العقل والجسم وبالتالي تنشيط الذكاء ، ولدا كانت الحكمة العربية والإنجليزية أيضاً ، التي تقول : (العقل السليم في الجسم السليم) دليلاً على أهمية الاهتمام بالجسد السليم عن طريق الغذاء الصحي والرياضة حتى تكون عقولنا سليمة ودليلاً على العلاقة الوثيقة بين العقل والجسد ، ويبرز دور التربية في إعداد العقل والجسد معا ..

فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الفنى والبدني ، وتكسب القوام الجيد ، وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة . وتجعله قادراً على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن ، وتعمل على الارتقاء بالمستوى الفنى والرياضي في إكساب الفرد النمو الشامل المتزن . ومن الناحية العلمية ، فإن ممارسة النشاط البدني تساعد الطلاب على التوافق السليم والمشاركة وتحمل المسئولية والشجاعة والإقدام والتعاون ، وهذه صفات هامة تساعد الطالب على النجاح في حياته الدراسية وحياته العملية ، ويذكر د.حامد زهران في إحدى دراساته عن (علاقة الرياضة بالذكاء والإبداع والابتكار) : إن الابتكار يرتبط بالعديد من المتغيرات مثل التحصيل والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والشخصية وخصوصاً النشاط البدني بالإضافة إلى جميع النشاط الإنسانية ، ويذكر دليفورد أن الابتكار غير مقصور على الفنون أو العلوم ، ولكنه موجود في جميع أنواع النشاط الإنساني والبدني . فالناسبات الرياضية تتطلب استخدام جميع الوظائف العقلية ومنها عمليات التفكير ، فالتفوق في الرياضات (مثل : الجمباز والغطس على سبيل المثال) يتطلب قدرات ابتكارية ، ويسهم في تنمية التفكير العلمي والابتكاري والذكاء لدى الأضعف والشباب . فمطلوب الاهتمام بالتربية البدنية السليمة والنشاط الرياضي من أجل صحة أطفالنا وصحة عقولهم وتفكيرهم وذكائهم .

ز (القراءة والكتب والمكتبات:

والقراءة هامة جداً لتنمية ذكاء أطفالنا . ولم لا ؟ فإن أول كلمة نزلت في القرآن الكريم اقرأ ، قل الله تعالى : ﴿ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ . خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ . اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ . الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ . عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ فالقراءة تحتل مكان الصدارة من اهتمام الإنسان ، باعتبارها الوسيلة الرئيسة لأن يستكشف الطفل البيئة من حوله ، والأسلوب الأمثل لتعزيز قدراته الإبداعية الذاتية ، وتطوير ملكاته استكمالاً للدور التعليمي للمدرسة ، وفيما يلي بعض التفاصيل لدور القراءة وأهميتها في تنمية الذكاء لدى الأطفال!!

والقراءة هي عملية تعويد الأطفل : كيف يقرءون ؟ وماذا يقرءون ؟ ولا بد أن نبدأ العناية بغرس حب القراءة أو علة القراءة والميل لها في نفس الطفل والتعرف على ما يدور حوله منذ بداية معرفته للحروف والكلمات ، لذا فمسألة القراءة مسألة حيوية بالغة الأهمية لتنمية ثقافة الطفل ، فعندما نحب الأطفال في القراءة نشجع في الوقت نفسه الإيجابية في الطفل ، وهي نقحة للقراءة من البحث والتنقيف ، فحب القراءة يفعل مع الطفل أشياء كثيرة ، فإنه يفتح الأبواب أمامهم نحو المصول والاستطلاع ، وينمي رغبتهم لرؤية أماكن يتخيلونها ، ويقلل مشاعر الوحلة والملل ، ويخلق أمامهم نماذج يتمثلون أدوارها ، وفي النهاية . تغير القراءة أسلوب حياة الأطفل.

والهدف من القراءة أن تجعل الأطفل مفكرين باحثين مبتكرين يبحثون عن الحقائق والمعرفة بأنفسهم ، ومن أجل منفعتهم ، مما يساعدهم في المستقبل على الدخول في العالم كمخترعين ومدعين ، لا كمحاكين أو مقلدين ، فالقراءة أمر إلهي متعدد الفوائد من أجل حياتنا ومستقبلنا ، وهي مفتاح باب الرشد العقلي ، لأن من يقرأ ينفذ أوامر الله عز وجل في كتابه الكريم ، وإذا لم يقرأ الإنسان . يعني هذا عصيانه ومسئوليته أمام الله ، والله لا يأمرنا إلا بما ينفعنا في حياتنا . والقراءة هامة لحياة أطفالنا فكل طفل يكتسب علة القراءة يعني أنه سيحب الأدب واللعب ، وسيدعم قدراته الإبداعية والابتكارية باستمرار ،

وهي تكسب الأطفال كذلك حب اللغة ، واللغة ليست وسيلة تخاطب فحسب ، بل هي أسلوب للتفكير.

ح (الهوايات والأنشطة الترويحية:

هذه الأنشطة والهوايات تعتبر خير استثمار لوقت الفراغ لدى الطفل ، ويعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية ، ووقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا يعتبر فقط وقتاً للترويح والاستجمام واسعة القوى ، ولكنه أيضاً ، بالإضافة إلى ذلك ، يعتبر فترة من الوقت يمكن في غضونهما تطوير وتنمية الشخصية بصورة مترنة وشاملة. ويرى الكثير من رجال التربية ، ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في اكتساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية ، وفي نفس الوقت ، يساعد على نمو شخصيته ، ونكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والفنية. ومن هنا تبرر أهميتها في البناء العقلي لدى الطفل والإنسان عموماً. تتنوع الهوايات ما بين كتابة شعر أو قصة أو عمل فني أو أدبي أو علمي ، وممارسة الهوايات تؤدي إلى إظهار المواهب ، فاهوايات تسهم في إنماء ملكات الطفل ، ولا بد وأن تؤدي إلى تهيئة الطفل لإشباع ميوله ورغباته واستخراج طاقته الإبداعية والمفكرية والقيمة

والهوايات إما فردية ، خاصة مثل الكتابة والرسم وإما جماعية مثل الصناعات الصغيرة والألعاب الجماعية والهوايات المسرحية والفنية المختلفة. فالهوايات أنشطة ترويحية ولكنها تتخذ الجانب الفكري والإبداعي ، وحتى إذا كانت جماعية ، فهي جماعه من الأطفال يفكر معاً وتلعب معاً ، فتؤدي العمل الجماعي وهو بذاته وسيلة لفعل الخبرات وتنمية التفكير والدكاء . ولذلك تلعب الهوايات بمختلف مجالاتها وأنواعها دوراً هاماً في تنمية ذكاء الأطفال ، وتشجعهم على التفكير المنظم والعمل المنتج ، والابتكار والإبداع وإظهار المواهب المدفونة داخل نفوس الأطفال.

النمو الطبيعي لمهارات اليدين وتناسق العين واليد



يقسم المختصون النمو لدى الأطفال إلى عدة أقسام فهناك النمو الحسي والنمو الحركي و النمو الحسي والنمو العقلي والنمو اللعوي والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي . مهارة اليدين وتناسق العين والعين جزء من النمو الحركي و الذي يسمى بالنمو الحركي الدقيق.

	<p>من الولادة إلى الشهر الأول :</p> <p>— تبقى اليدين مغلقتين على الدوام .</p> <p>— انعكاس الإمساك (تمسك اليد بالإصبع التي توضع فيها ولكنها لا تستطيع إفلاتها) .</p>
	<p>من الشهر الثاني -الشهر الرابع :</p> <p>— تبقى اليدين مغلقتين معظم الوقت لكنهما تفتحان من حين إلى آخر</p>
	<p>— يأخذ انعكاس الإمساك بالتراجع حيث يمكن للرضيع أن يفلت الجسم عندما يأخذه منه الشخص الكبير ،</p> <p>— يمسك براحةه وبثلاث أصابع الخنصر والبنصر و الوسطى ولا يستعمل الإبهام والسبابة .</p>



— يراقب يديه ويصبح مشغولاً بهما إذا شاهدتهما.

— ينظر إلى الأشياء التي في يده. يضعها في فمه



من الشهر الخامس-الشهر السادس:

— يحدق إلى الأشياء التي بجانبه ويحاول الوصول إليها بكلتا يديه.

— يمسك الأشياء براحة كفه وكل أصابع اليد.

— نقل الشيء من يد لأخرى.



من الشهر السابع-الشهر التاسع :

— يزيد الانسجام والتناسق في استخدام اليدين.

— يستطيع أن يرى الأجسام الدقيقة ويلتقطها.

— تتطور قبضة راحة اليد.

— يبدأ باستعمال أصابعه بشكل منفصل

فيضرب على الأشياء الصغيرة بسببته

ويستخدم الإبهام والسبابة بشكل ثانوي كالمقص

ليلتقط ويمسك الشيء بيد.

يمكنه أن يمسك مكعباً أو ما يماثله في كل ويد

ويضرب بعضهما ببعض .





من الشهر العاشر-الشهر الثاني عشر :

- يحرك اليد أفقياً و عمودياً للوصول للشيء و يستطيع النقاط الشيء من أعلى وليس فقط جانباً.
- يبدأ بتحريك الأشياء على الأسطح ويستمتع بإصداره للأصوات.
- يشير إلى الشيء الذي يريده.
- يستحم الإبهام والسبابة بشكل جيد لينتقط الأشياء بإحكام
- يصفق يديه.



من الشهر الثالث عشر-الشهر الثامن عشر :

- يبدأ بيزم معصمه.
- يقلب صفحات من الكتاب في المرة الواحدة.
- يبني مكعبين بعضهما فوق بعض بالتقليد.
- يضع الأشياء داخل وعاء .
- يعيد رمي الكرة للآخرين.
- يسقط الأشياء عمدًا وينظر إليها



- يشير إلى صور معينة في كتاب مصور
- يبني ثلاثة مكعبات بعضها فوق بعض بالتقليد
- يخربش إذا أعطي قلماً وورقة تارة باليد اليمنى وتارة باليد اليسرى.
- يمسك الملعقة بقبضة تلف حول يد الملعقة
- ويحرك ذراعيه دائرياً نحو الداخل محاولة منه أن يأكل بنفسه ولكنه يثر الكثير حوله

النمو الطبيعي للمهارات الحسية



يقسم المختصون النمو لدى لأطفال عدة أقسام، فهناك النمو الجسدي والنمو الحركي و النمو الحسي والنمو العقلي والنمو اللعوي والنمو الانفعلي والنمو الاجتماعي .



من الولادة إلى الشهر الأول

– البصر :

– يغمص الطفل عينيه عندما يسقط الضوء مباشرة .



– يبدأ بالتحديق إلى مثير أمامه كالوجه وتكون الصورة غير واضحة له .



– يتبع الشيء ببطء ، لكنه يضيعه غالباً

— الشم

— حاسة الشم عنده قوية ، يتعرف على رائحة أهله بعد أيام معدودة ، في عمر الأسبوعين يمكنه التمييز بين ندي أمه وغيره

— التذوق

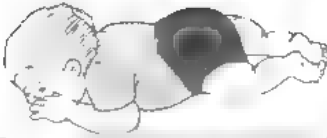
يستجيب الطفل حديث الولادة بشكل مختلف لكل المذاقات لكنه يميل إلى المذاق الحلو



— اللمس

— يذاه مغلقان .

— يدير رأسه ويفتح فمه عند لمس خديه .



— يمص الطفل أصابعه أو يده.

— يمسح ساقه عند قرص أسفل القدم برفق.



من الشهر الثاني-الشهر الرابع

— البصر

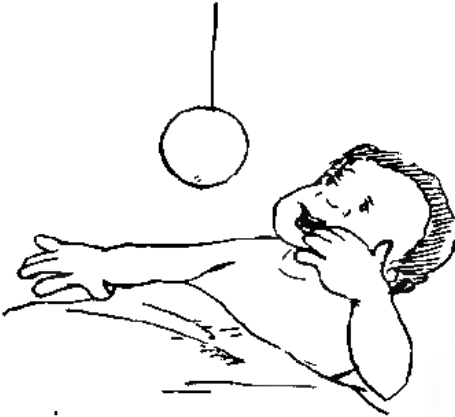
يحرك رأسه لرؤية ما يدور حوله

— التذوق

يستجيب الطفل حديث الولادة بشكل مختلف لكل المذاقات لكنه يميل إلى المذاق الحلو .

— اللمس

— يهدأ عند لمسه . — يبكي عندما يبلل نفسه .



من الشهر الخامس-الشهر السادس

— البصر

— يتحرك رأسه و عيبيه شوق لرؤية ما يحدث.

— يحنى ظهره ويميل رأسه ليحظى برؤية جيدة.

— القدرة البصرية في هذه المرحلة مقاربة للقدرة البصرية لدى الكبار .

— يمكنه أن ينظر إلى أجسام صغيرة .

— الشم

— يتبعد عن الرائحة الكريهة.

— التذوق

يستجيب لمختلف المذاقات استجابة مناسبة فللحامض يغمض عينيه ويرم شفتيه وللمالح يظهر نكشيره ويدفع بإصبعه للخارج .



— اللمس

يداء مفتوحات وتمتدان لللمس والاتقاط . يستخدم فمه لاكتشاف الأشياء . يبدأ بتحريك الأشياء المعقدة.

من الشهر السابع-الشهر التاسع

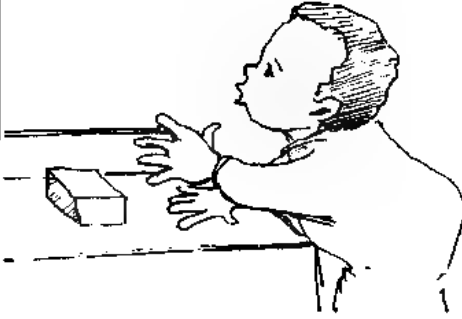
— البصر

— يري الفارق بين شخص مألوف
وآخر غير مألوف .

— عند رؤية شيء ما يمد يده
لالتقاطه.

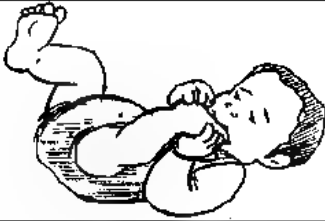
— يبحث عن الأشياء التي تتدحرج
بعيدا عنه

— يستطيع أن يري الأجسام الدقيقة
كالدبابيس ويلتقطها.



— التنسيق

يبدأ بقبول مذاقات مختلفة، يكشف عما يحبه وما يكرهه . ويستمر هذا معه
بإحدى مراحل نموه.



— اللمس

— يمص أصابع رجليه .

يلتقط الأشياء لاكتشافها بواسطة فمه.

من الشهر العاشر-الشهر الثاني عشر

— البصر

— يشير إلى الأشياء التي يريدها .

— ينظر للأشياء التي يوقعها.

— يحب النظر إلى الصور.



— اللمس

— يصعق بيديه.

— يضحك عند دداعته.

— يشير بسبائته .

— يحب الفل والعناق

من الشهر الثالث عشر- الشهر الثامن عشر

— البصر

— يركز العيين علي جسم بعيد.

— يمكنه أن يجد شيئاً من كومة أشياء.

— يمكنه العثور علي شيء مغطى.

— يطر إلى الأشياء في الكتب المصورة.

— الشم

— تصبح فكرة الطفل عن الرائحة الحسنة و الكريهة كما هي عند الكبار.

— اللمس

— يتوقف عن استعمال فمه للاستكشاف.

— تزداد براعة يديه.

— يستعمل أصابعه أكثر ليحس الأشياء.

النمو الطبيعي للمهارات العقلية



يقسم المحتصون النمو لدى الأطفال إلى عدة أقسام . فهناك النمو الجسدي والنمو الحركي ، و النمو الحسي ، والنمو العقلي ، والنمو اللغوي ، والنمو الانفعالي ، والنمو الاجتماعي. و المهارات العقلية هي الوظائف العقلية مثل الذكاء العام وعمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير الخ التحصيل وتحديد ذكاء المولود مهمة صعبة في هذه المرحلة لذا نقوم بملاحظة المهارات الإدراكية الحسية والحركية.

	<p>من الولادة إلى الشهر الثالث</p> <ul style="list-style-type: none"> — عالمه الوحيد الموجود هو ذلك الذي يراه في الوقت الحاضر . — يحدد موقع الصوت للصادر من أمامه وليس من خلفه - يلتفت إلى الاتجاه الصحيح إذا سمع صوتاً دون القدرة على تحديد موقعه.
	<ul style="list-style-type: none"> — يرد على الابتسام بابتسامة. — يبكي عند الجوع والآنزعاج . — يستجيب للعالم المحيط بمجموعة من الانعكاسات اللاإرادية .
	<p>من الثالث إلى الشهر السادس</p> <ul style="list-style-type: none"> — يميز أمه. — ينظر إلى من حوله بطريقة أكثر ترتيباً. — يحدد موقع للصوت .



— إذا فلت شيئاً ما ينسأه بسرعة، ولا
يلتفت للأشياء التي يوقعها.
— اهتمام لوقت قصير بالدمى والأصوات.

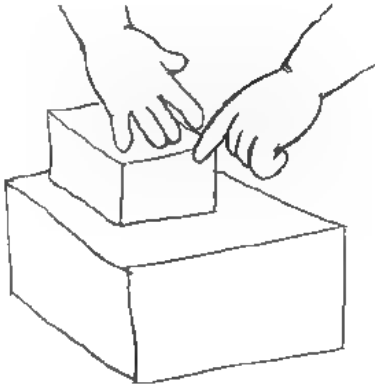


من الثالث إلى الشهر التاسع
— يميز بين الوجوه المألوفة والغرباء.
— يبدأ بالبحث عن الأشياء التي أوقعها.
— يبتسم لنفسه في المرآة لكنه لا يدرك
أنه هو.
— يفهم كلمة لا.
— يحدق باهتمام إلى الأشياء المثيرة.

— يربط سلوكين معاً كأن يصل للعبة ثم يضعها في فمه. يعيد نفس
الفعل للحصول على نفس النتيجة فبعدما قام بهز الخشخشة بالصدفة
يمكنه الآن إعادة نفس الحركة والقيام بهزها حتى تثير سمعه.



من التاسع إلى الشهر الثالث عشر
— يشير إلى الأشياء التي يريدها .
— يبدأ بتقليد سلوك الآخرين
(الأعمال البسيطة) كتعطية العين
— الصفة باليدين
— تقليد الأصوات — محاولة مشط الشعر
إلخ
— يشير إلى الأشياء التي يريدها .



— يهتم لوقت أطول بالألعاب ويتعامل معها بطريقة ملائمة كالضغط على الأزرار في اللعب أو معانقة الدمى.

— ينظر بعيداً ثم يعود إلى ما كان يفعله . يضع الأشياء داخل وعاء . يضع مكعبين فوق بعضها مقلداً . يحب النظر إلى الصور .

— تبرز المحاوف الأولى " كالخوف من الغرباء "يقوم بإشارة "مع السلامة " .



من الثالث عشر إلى الشهر الثامن عشر
— يشير للأشياء للدلالة عليها وقد يسمى واحدا واثنين .

— يلبي تأشيرات سهلة مثل " أغلق الباب".
— يبني أبراجا من ثلاثة أو أربعة مكعبات
— يستمتع بتصفح الكتب المصورة بنفسه
(عدة صفحات في المرة الواحدة) ويشير إلى بعض الصور .

— يظهر معالم الحجل .

— يشير إلى جزء واحد أو اثنين من جسمه عند الطلب .

— يبدي احتجاجة حين لا تشير الأمور حسب رغبته .

— لا يسي على الفور ويثابر على طلبه شيء انتزعته منه .

— يخبئ الشيء ثم يحاول العثور عليه محدداً .



تطوير المهارات الدقيقة



تقوم اليدين والأصابع بتأدية المهام التي تتطلب الدقة، ولتأدية هذه المهام يتحتم القدرة على تحريك العضلات الصغيرة في اليد مع تناسق وتوازن هذه الحركات .

والتعارين التالية نركز فقط على حركات أصابع اليد :

١ - قدمي إلى طفلك كرات صغيرة أو خرز وشجعيه على التقاطها باستخدام الإبهام والسبابة ثم وضعها في علبة. يمكن استخدام قطع كبيرة إذا كان الطفل لا يستطيع مسك الأشياء الصغيرة. بعد الانتهاء ارفعي جميع الأشياء الصغيرة لكيلا يتلعها لطفل.

٢ - قدمي أشكالا مختلفة كمكعب ومثلث وعلبة لها فتحات تسمح فقط لإدخال هذه الأشكال. وشجعي طفلك على إدخالها في العلبة .

٣ - شجعي طفلك على إدارة قرص الهاتف . أو لعبة بها فتحات وقرص .

٤ - شجعيه على الإمساك بالقلم و " الخريشة " على الورق . يمكن تثبيت القلم برباط بمساعدة أخصائي العلاج الوظيفي .

٥ - أحصري مجموعة من الخرز المتفاوت الأحجام وخيط وشجعي طفلك على نظم الخرز في الخيط . يمكن التدرج في حجم الخرز .

٦ - أحصري ألوانا وارسمي دائرة أو مربعا وشجعي طفلك على التلوين مع المساعدة على عدم الخروج عن حدود الرسمه ويمكن تصغير الرسوم كلما تطورت مهاراته .

إرشادات عامة :

تعتبر وضعية الجسم في الأوضاع المختلفة ذات أهمية بالغة لتفادي المصاعف الناتجة عن قلة حركة الأطراف والعضلات . لذلك عليك مراعاة النقاط التالية :

الوضعية الصحية عند الجلوس :

حب إسناد الطفل جيدا من الخلف ومن الجانبين وعدم السماح بانحناء الظهر من الجانبين . وذلك بوضع مشقة ملفوفة ووضعها على الجانبين . أو وضع أكياس رملية صغيرة كما يجب الحفاظ على وضع الرأس في المنتصف . في حالة وجود شد أو تورع عضلي في الساقين توضع وسادة أو مشقة ملفوفة بين الساقين لبقائهما متباعدتين في حالة جلوس الطفل على كرسي ثابت أو متحرك فيجب تثبيت القدمين والأصابع على السادات الأرضية للقدمين من دون اشتاء مع مراعاة النقاط السابقة.

الوضعية الصحية عند حمل الطفل :

حب دائما حمل الطفل في وضع يسمح له برؤية من حوله ليزيد انتباهه . وإذا كان مصابا بشد (تيبس) عضلي يجب حمله وساقه متباعدتان .

الوضعية الصحية عند النوم :

تقل حركة الطفل بشكل أكبر خلال النوم لذلك من الضروري تحريك الطفل من جانب لآخر بين فترة وأخرى (حوالي كل ساعتين) ويمكن أن ينام الطفل على حاضيه أو على بطنه أو ظهره . والأفضل التنويع إذا لم يوجد موانع مع تفادي الأوضاع التي قد تزيد التوتر (التيبس) العضلي . ويجب الانتباه إلى استقامة الظهر وجميع الأطراف بما في ذلك اليدين والأصابع ، ويمكر وضع قطع شس ملفوف في الكف لفرد البد ووضع وسادة بين الساقين لبقائهما متباعدتين .

تنمية المهارات الحركية الكبرى



يقصد بالمهارات الحركية الكبرى كل المهارات التي تؤهل الطفل إلى المشي . كما تشمل عملية صعود الدرج (السلم) ، و القفز ، والركض ، وركوب الدراجة ، وما إلى ذلك من المهارات الحركية . ونظرا لكبر الموضوع فنقتصر على ذكر المهارات التي تؤهل إلى الوقوف والمشي . و يمس البناء عليها في تنمية المهارات الباقية. و ننصح باستشارة "أخصائي" العلاج الطبيعي و طبيب التأهيل فهما المتخصصان في تنمية هذه المهارات.

العلاج الطبيعي :

يقصد بالعلاج الطبيعي : العلاج بدون استخدام العقاقير أو التدخل الجراحي وان كان يستخدم في بعض الأحيان أدوات مساعدة. ويعتمد العلاج الطبيعي على التمارين والحركات المتتالية للوصول للهدف المراد ولسهولة كيفية القيام بهنه التمارين والحركات فإن على والدي الطفل التدرب على القيام بها في المنزل على المدى الطويل . وتنقسم تمارين العلاج الطبيعي إلى قسمين أساسيين .

١- تمارين المرونة للعضلات والمفاصل .

٢- تمارين تطوير المهارات .

تمارين المرونة للعضلات والمفاصل :

تقل حركة الطفل المشلول دماغيا بشكل عام مما يؤدي مع مرور الوقت لتشنه والتواء المفاصل والعظام نتحة لزيادة شدة التوتر (التيبس) العضلي المستمر ، وبما أن بعض المصابين بالشلل الدماغي يتحسنون تدريجيا مع مرور

الوقت . بل أن بعضهم يستطيع الجلوس والقيام وحده وان كان متأخرا لذلك
لزم الأمر المحافظة على سلامة المفاصل وأوتار العضلات والعظام ونفاذي
تشوهمها لكيلا يعيق اكتساب هذه المهارات . وهذه التشوهات تعيق تمرير
الطفل وتحريكه ونقله وقد تؤدي إلى الألم . وقد يعاني منها الطفل في المستقبل
عند حدوث خلل لتلك المفاصل . لذلك عليك تأدية تمارين المرونة لطفلك
يوميًا للحفاظ على المفاصل وأوتار العضلات والعظام . (انظر إليها في هذه
الصفحة).

تمارين تطوير المهارات :

تعتمد هذه التمارين على القدرات السابقة التي اكتسبها الطفل . فيكتسب
الطفل المهارات تدريجياً بشكل ثابت وان كان بطيئاً . والمهارات الذاتية تعتمد
على بعضها البعض فلا يمكن اكتساب مهارات جديدة دون نمو نضج المهارات
الأساسية السابقة . فمثلاً من المستحيل أن يمشي الطفل قبل أن يستطيع
الوقوف . وهو قبل ذلك لم يستطع الوقوف حتى استطاع الجلوس بشكل جيد
على كل حال فإن الأطفال الطبيعيين والمعاقين يكتسبون المهارات بالتدريب
والتمرين المستمر ، وبشكل مستمر ولكن يمتاز الطفل الطبيعي عن المعاق في
قدرته على تنمية مهاراته بنفسه . بينما الطفل المعاق يحتاج إلى المساعدة
والتدريب من الآخرين تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي الوظيفي
ومشاركة الوالدين ولتسهيل شرح تمارين المهارات سوف نقسمها قسمين :

١ - تطوير المهارات العامة . وتشمل التمارين التحكم بالرأس . والرقبة
والانقلاب على الجنبين ، والجلوس ، والحو ، والوقوف ، والمشي .

٢ - تطوير المهارات الدقيقة وتشمل حركة الأصابع في التقاط الأشياء الصغيرة
والتعامل معها ، والكتابة ، واستخدام الأجهزة المساعدة .

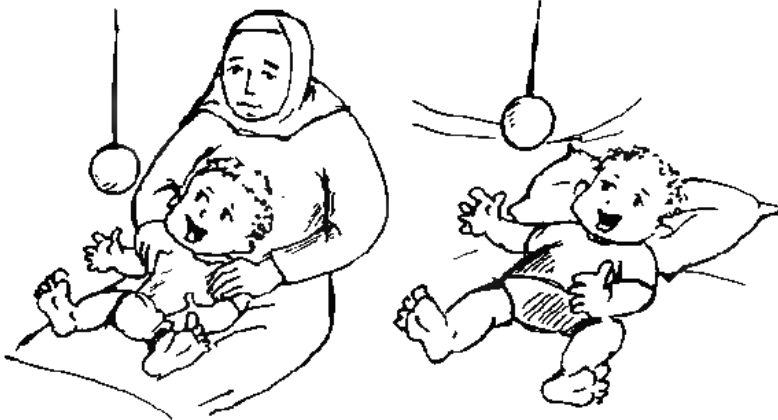
تطوير المهارات العامة :

إن ممارسة هذه التمرين بصفة متكررة خلال اليوم ، وشكل متدرج تساعد الأطفل حصة الدين يجدون صعوبة في التحكم في الرأس أو الجلوس أو الوقوف ، وعليك أن تعلم أن ما سوف نعرضه هو عبارة عن تمارين عامة قد لا يستطيع طفلك القيام بها كاملة وذلك حسب شدة الإصابة أو وجود إعاقات مصاحبة كالعمى والصم والتخلف العقلي الشديد وعلى كل حال هذا لا يمنع الاستمرار في تأدية هذه التمارين والاعتماد على تنشيط الحواس السليمة . فالطفل المصاب بصره يمكن تنشيطه عن طريق حاسة السمع أو اللمس .. أضيفى إلى هذه التمارين جواً من المرح والبهجة وحدثي الطفل وضحكي معه ولاعبيه .

تمارين التحكم بالرأس واليدين

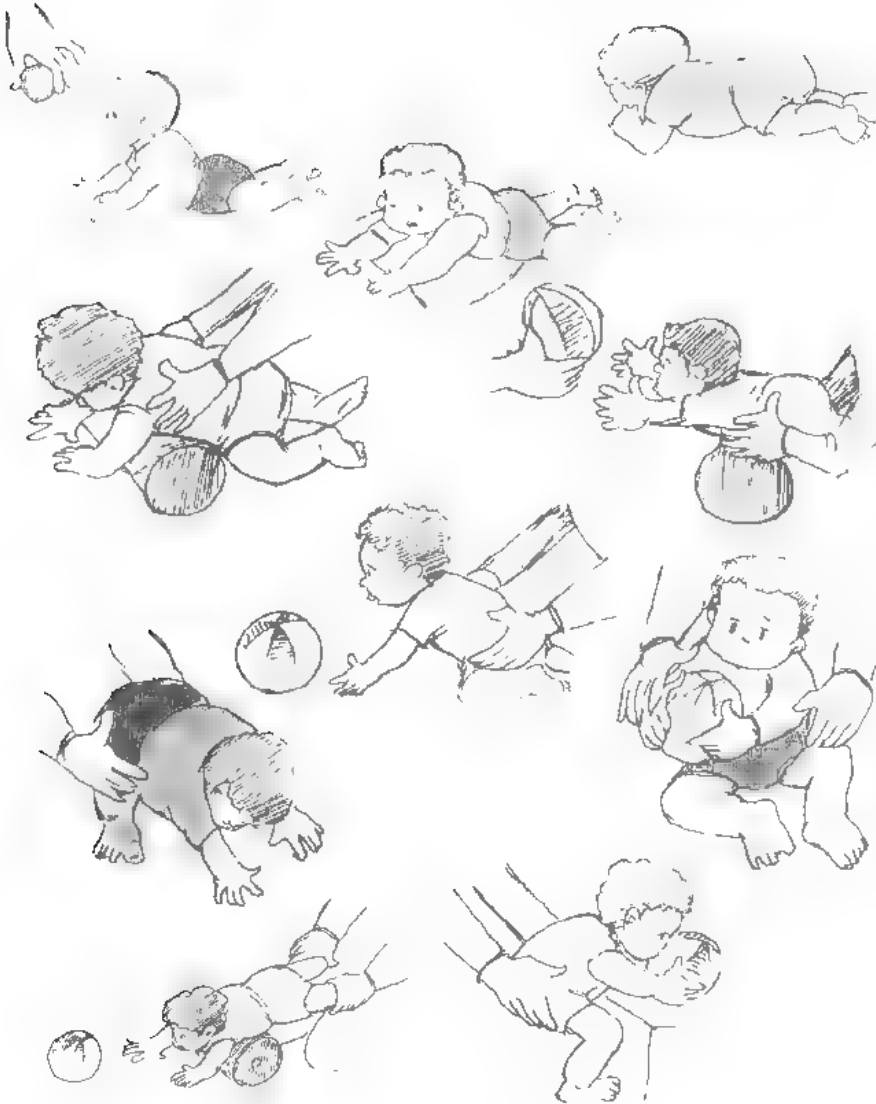
الاستلقاء على الظهر

صعي لعبة تشد الانتباه لها صوت - إن أمكن - أمام طفلك وحركها من جانب إلى آخر وقربها وأبعدها عنه . هذا التمرين يشجع الطفل على إدارة رأسه وتحريك يديه . أمسكى كتفي طفلك وامسحيهما إلى الأمام لتضعيه في وضع الجلوس . هذا التمرين يقوي عضلات الرقبة الأمامية للتحكم في منع أارجح الرأس .



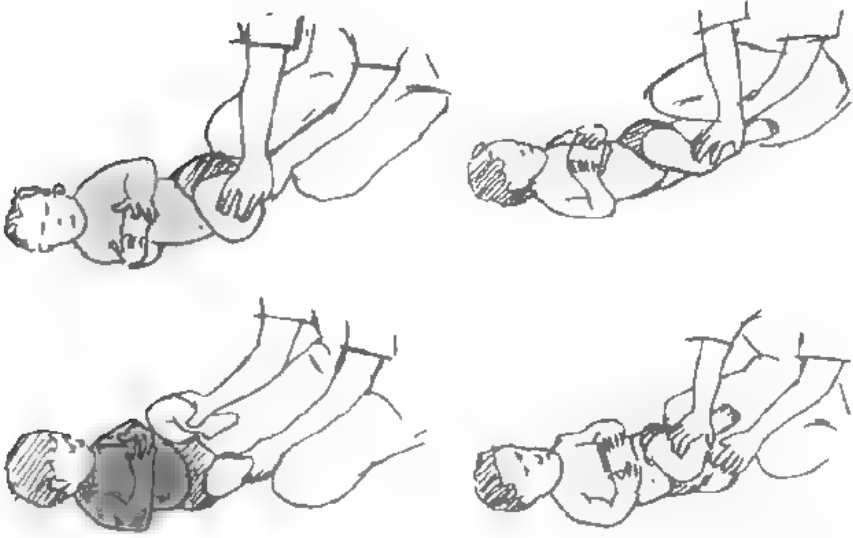
التمدد على البطن

صع وسادة مناسبة تحت أسفل الصدر مع التأكد من عدم وضعها تحت يديه ثم شجع طفلك على رفع بصره ورأسه إلى الأمام وذلك بوضع لعبة مشوقة أمامه. عندما يصبح بإمكانه أن يفعل ذلك بطريقة سليمة سيبدأ في إسناد نفسه على ساعديه ثم بعد ذلك سيقدم على إسناد نفسه بذراعيه المستقيمتين وفي النهاية سوف ينقلب على ظهره.



تمارين الانقلاب على الظهر والبطن

- أمسك الطفل من قدميه وحاول مساعدته على قلب نفسه ببطء .
- وعلى مراحل حاول تدريبه على الانقلاب من بطنه إلى ظهره والعكس.
- ويمكن تشجيعه على هذا التمرين بوضع لعبة بجانبه.



- تمارين الجلوس :

يعتبر الجلوس وصعابا جيدا لتنمية لمهارات وزيادة الإدراك لذلك حاول تفلاي استلقاء طفلك على ظهره طوال الوقت بل حدد أوقانا يكون فيها حالسا . عليك إسناده جيدا وملاحظة استقامة الظهر ووضع القدمين بشكل سليم . إن بعض الجلسات مصرة للطفل المشول دماغيا لذلك عليك تفلايها .

١ - التربع .

٢ - وضعية الساقين على شكل (دبليو) .

٣ - اجعل الجلوس مشرقا وحاول اللعب مع طفلك وقدم له الطعام أو حدثه .

٤ - أعد تمارين التحكم في الرأس وطفلك في وضع الجلوس لريادة القدرة على

التوازن حرك طفلك برفق عن طريق رفعه من كتفيه من جانب إلى آخر.



تمارين الحبو :

قبل أن يستطيع الطفل الحبو يجب عليه التحكم بالرأس واليدين بشكل أساسي مع مساعدة القلمين بشكل أقل لذلك عليك بالقيام بتمارين التحكم بالرأس وتقوية حركات اليدين . ضع طفلك على الأرض على بطنه ، ثم ارفع قدميه وحوضه برفعهما عن الأرض واجعل ثقل جسمه على يديه لتقويتها . ضع وسادة تحت أسفل الصدر ومد ذراعيه بلف أوراق مجلة حول الكوعين . وضع أمامه لعبة على مسافة مناسبة



- تمارين الوقوف :

الوقوف على الركبتين :

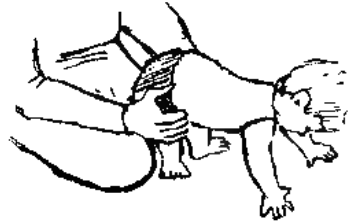
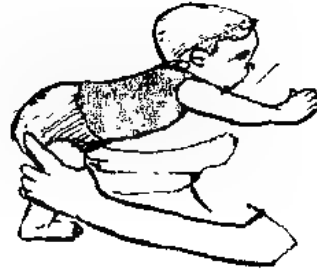
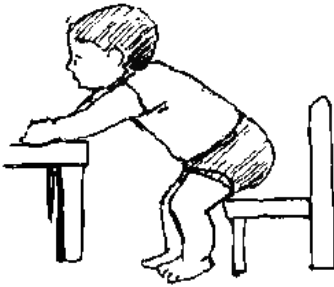
أحضر "طاولة" مناسبة طول طفلك عند وقوفه على ركبتيه وضع عليها لعبة مشوقة - أوقف طفلك على ركبتيه مع وضع يديك من الخلف حول مفصل الورك من الجانبين مع دفعهما إلى الأمام قليلا . أعط الطفل قسطا من الراحة بين فترة وأخرى .



الوقوف على القدمين :

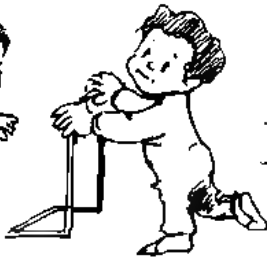
ضع صفيك على كرسي وثبت قدميه على الأرض ثم ضع أو أمسك ببعض اللعب على مسافة تبعد قليلا .سوف يشجعه هذا على الوقوف في محاولة منه للوصول إليها .مد يديك إليه ودعه يمسك بأصابعك ثم ارفعه وشجعه على الوقوف والاندفاع إلى الأمام.

لزيادة القدرة على التوازن يمكن إحلاس طفلك على بالونة أو كرة كبيرة أو مسندة أسطوانية وتحريك الطفل من جانب إلى آخر ودفعه إلى الأمام ، وذلك بإمسكه من قدميه كما يمكن تحريك الكرة أو الاسطوانة إلى الأمام مع إعطاء الطفل فرصة لتحريك قدميه والمشي .



تمارين المشي :

إن عملية المشي بحد ذاتها عملية معقدة حتى على الأطفال الأصحاء لذلك لا غرابة أن نأخذ هذه المرحلة وقتاً طويلاً يجب التركيز فيه على تمارين التوازن دائماً وتقوية حركات الساقين وتعديل العيوب والنشوهات إن وجدت لكي يمشي الطفل عليه أولاً الوقوف على قدميه إن كانتا تتحملان ثقل الجسم. قد يحتاج إلى أدوات مساعدة لأداء تمارين المشي. استفسروا أخصائي العلاج الطبيعي.



تنمية المهارات لدى الأطفال بوسائل متوافرة في المنزل



هذه الألعاب عبارة عن اقتراحات قام بتنفيذها بعض من أولياء الأمور في دورة تدريبية مخصصة لهم .

الأدوات والأشياء المقترحة لاستخدامها في اللعبة هي مجرد مقترحات قابلة للتعديل حسب المتاح في البيئة والخامات المتوافرة في المنزل ، وتهدف هذه الألعاب إلى خلق مناخ يساعد الطفل على النمو في كافة المجالات من خلال اللعب

□ علبه المشابك الملونة

- الاستخدام :

تنمية المهارات الإدراكية . تنمية المهارات الحركية الصغرى - الأصابع -
تنمية المهارات اللغوية

- الأهداف :

- أن يضغط الطفل بالإبهام والسبابة على المشبك .

- أن يميز الطفل الألوان .

- أن يعد المشابك .

- أن يعبر الطفل عن الألوان أو الأعداد بالنطق أو بالعد ، وتجدر الإشارة إلى ضرورة مشاركة الطفل في صناعة اللعبة .

- الخامات :

- علبه الخذاء الكرتون الصغيرة .

- شريط لاصق ملون .

- مله صفراء لاصقة .

- مشابك ألوان متعددة

طريقة العمل :

- قصي علبة الخذاء بالعرض .

- ضعي مله لاصقة داخل أحد الأجزاء .

- أدخلي الجزء الثاني في الجزء الأول على أن يكون الشكل مربعاً ١٤ - ١٤ سم تقريباً .

- اتركه حتى يجف .

- ألصق شريطاً لاصقاً مثلاً الأحمر من داخل العلبة المربعة إلى الخارج على أن يكون أربع الجهات بلون أحمر - أحمر - أصفر - أخضر ، بمعنى أن يكون ناحية بلون أرق وأخرى بلون أصفر وأخرى بلون أحمر وأخرى بلون أحمر. ضعي كرتونة ملونة باشريط ، للاصق مثلاً أحمر وضعيها داخل العلبة وصغطي عليها لأسفل حتى لا ينفك الشريط اللاصق

- نقص غطاء علبة الخذاء بالعرض ، وتغلف من الداخل والخارج بأربعة ألوان، مشابك ألوان داخل العلبة المربعة الملونة

□ لعبة الزجاجاة السحرية

- الاستخدام :

مناسب الأطفال الذين يفشلون عادة في الألعاب الأخرى ، وتعطى سعادة لأطفال - التوحد - والمعوقين عقلياً .

- الأهداف :

- أن يشعر الطفل بالوزن الثقيل عند حمله الزجاجة .
- أن يركز الطفل بصره على الأضواء التي تلمع داخل الزجاجة .

- الخامات :

- زجاجة بلاستيك فارغة - زجاجه ميله معدنية فارغة -
- أشياء صغيرة تلمع مثل قصاصات ورق الشيكولاته أو ما تستعمله بعض الأمهات للمكياج ، حليسرين إذا لم يتوفر فيمكن استعمال زيت .

- الطريقة :

- تغلى نصف الزجاجة بالحليسرين أو خليط منه مع الماء ونضع الأشياء الملونة داخل الزجاجة ونرحها .
- حيث تعمل على جذب انتباه الطفل .

□ مخددة اللمس

- الاستخدام :

- تنمية حاسة اللمس .

- الأهداف :

- أن يفرق الطفل بين الناعم والخش .
- أن يقرن الطفل بين الأسطح المختلفة ويتعرف إلى الألوان .

- الخامات :

- أزرار - خرز علدي صغير - كبير (من سبحة مثلاً) قطع قماش حرير .
- حل من المستعمل لشعر الغسيل .
- ليف أطباق
- قطعة من قميص فائلة

- كيس بطاطس (شيس).

- قماش أبيض.

- قماش ملون.

- قطع قماش قديمة أو بقايا صرف.

الطريقة :

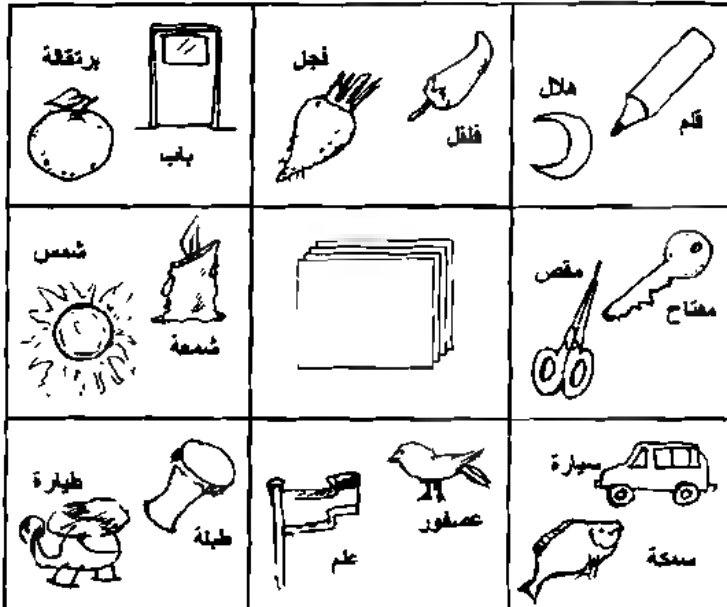
- خياطة الأزرار على قطعة قماش مربعة ٩-٩ سم ، وأيضا الخرز ، وأيضا الحرير وأيضا المعكرونة ومجموعة الليف وكيس الشيس كل مجموعة على قطعة قماش منفردة لكن :

- اصنعي كيس وسادة (من القماش الأبيض ٣٠-٣٠ سم تعريب .

- ثبتي المجموعات على هذا الكيس أو الوسادة بالخياطة .

- صعي قطعة القماش القديمة أو الشرائط داخل كيس القماش وخيطيه

ثم ضعي الشكل داخل الكيس القماش الرئيسي .



لعبة فكرية

الأدوات :

كرتونة بيضاء كبيرة - تقسم إلى مربعات ويرسم بكل مربع صورة كما هو مبين أعلاه .

الطريقة :

تقص بطاقات صغيرة بنفس الحجم ، ويكتب عليها بنفس اللون أول حرف من كل كلمة موجودة في الكرتون الكبير التي رسم عليها.

الهدف :

- تنمية المهارات الإدراكية في القراءة . - تنمية القاموس اللغوي .

طريقة اللعب :

يبدأ اللعبة بأن تمسك الطفل البطاقة الأولى ويقرأ الحرف ويمكن أن تساعد الأم في ذلك ، ويحاول الطفل إيجاد الكلمات على البطاقة الكبيرة التي تبدأ بنفس الحرف ولنفرص أنه حرف - ف - عندما يجد الطفل الكلمات المناسبة يحاول أن يحزّر ما هي البطاقة التي في يده هل هي (فجل أم فلنل؟) فإذا حرر احتفظ بالبطاقة وإن لم يقم بالإحانة توضع البطاقة تحت البطاقات الجانبية وهكذا حتى تنتهي البطاقات وفي نهاية اللعبة يمكن أن تطلب الأم من الأولاد أن يسمي كل طفل البطاقات التي محوزته .

□ لعبة (المصفاة) "خشخاشة"

الاستخدام :

- لغت انتباه الطفل .

- الأهداف :

- أن يلتفت الطفل ناحية الصوت . - أن يقبض بيده على الخشخاشة.

- المواد :

- مصفلة شبي عدد ٢ تكون من السلك .
- رباط حذاء ملون .
- حيط صوف .
- قطع قماش صغيرة .
- ملاء لاصقة .
- حبوب من الحِمَص أو العدس أو العول .

- العمل :

- ضعي داخل المصفلة الحبوب .
- لفي بشكل دائري حول المصفلة خيطي الصوف على شكل شعر للعبة .
- بعد ربط المصفلة ببعضها البعض وارسى على الأسلاك العيون والأنف والفم بألوان .

□ تعلية الأجراس

- الاستعداد :

- حذب انتباه الطفل

- الهدف :

- أن يمد الطفل ذراعه بلتحه الجرس (الصوت) .
- أن يمسك بالألعاب .
- أن يستمع إلى الأصوات ويلتفت إلى مصدرها .

- الخامات :

- تعيفة ملابس .
- خيط صوف .
- "حشخاشة" و أجراس .

- العمل :

- يلف خيط الصوف على تعلية الثياب حتى تعلف بشكل كامل ويفضل

أن يكون اللون زاهياً .

- تربط الأجرس أو الخشخاشات بحيط يتدلى من التعليقة .

- تربط التعليقة في مكان فوق السرير أو في مكان ممكن أن يلتقط الطفل الجرس بأطراف أصابعه

□ خشخاشة العدس أو الرز أو أي حبوب :

- الاستخدام :

- استعمال اليدين . - التركيز البصري .

- الأهداف :

- أن يمسك الطفل بيده . - أن يتابع ببصره الحبات داخل الخشخاشة

- أن يلتفت ناحية الصوت .

الخامات :

- قينة مياه شفافة بلاستيك (المياه المعدنية) عدد ٢ .

- ألصقي القنيتين بعضهما ببعض من العنق بدون الغطاء ليسمح بمرور الحبوب من واحدة لأخرى .

- بعد التثبيت بقي اللاصق الملون حول عنق القنيتين .

- ارسمي على الزجاجتين أشكالاً مختلفة أو ضعي صورا لاصقة .

أنشطة وتدريبات مقترحة لزيادة القدرات

فيما يلي نعرض لأكثر من (٢٨) نشاطاً وتدريب مختلفة من شأنها أن تعمل على تنمية الحواس الخمسة للطفل الرضيع، وعلى الأم أن تبدأ بما تراه يناسب قدرات الطفل، وهذه البرامج لا تغني عن استشارة المتخصصين في تنمية

قدرات الأطفال، وجميع تلك البرامج مأخوذة من برامج التنمية الشاملة للطفولة المبكرة.

****النشاط رقم ١**

الهدف: نمو بصري عام:

على الأم محاولة جذب انتباه الابن من خلال مجال الرؤية حتى تساعد على النمو البصري وعلها اتباع الآتي:

١ - علقي شيئاً متحركاً عن يمين وشمال مهد الطفل لأن يديه عادة ستتحركان على الحائنين . يجب أن تكون الحركة مسلية للطفل عندما ينظر إليها في أعلى .

٢ - اجعلي وجهك على بعد ١٥-٢٠ سم من الطفل عند التحدث أو الغناء له . فإن الرضيع في هذه العمر سوف يعتق بوجه الإنسان أكثر من أى شئ آخر .

٣ - اولي الطفل للساحه الأخرى من المهد حتى يبه الضوء كلتا العينين

٤ - علقي أشياء من جانب المهد أو من رباط الأمان عبر المهد فإن الأطفال الصغار ينجذبون أولاً للأشياء السوداء والبيضاء والتي لها وجوه ثم الضوء والأشكال غير المنظمة أو غامض الأشياء .

****النشاط رقم ٢**

الهدف: نمو بصري عام:

١ - استعملي من حين لآخر ملاءات ذات ملامح على مهد الطفل .

٢ - حركي شيئاً كبيراً لامعاً أو بطارية فلم ببطء عبر خط رؤية الطفل .

٣ - ضعِي الطفل على ارتفاعات مختلفة مثلاً على الأرض أو على السرير مع مراعاة الأمن والسلامة بحيث لا يقع على الأرض .

- ٤ - أرى الطفل يديه وقدميه . حركتها معا .
- ٥ - ضعى الطفل في أماكن مختلفة من الحجرة دعيه يلاحظ الأسرة أثناء الطعام .
- ٦ - ضعى لعبة في يدي الطفل أثناء نظره فى اتجاه آخر .
- ٧ - أمسكي بمرآة فوق رأس الطفل عندما يكون في مهله على بعد ١٧-٢٠سم تقريباً من عينيه .
- ٨ - نثي قطعة من البلاستيك السميك أو صينية عبر جزء من مهد الطفل وصعي أشياء ملونة عليها مثل قطع من الورق أو اللعب . حركي أو ارفعي تلك الأشياء من وقت إلى آخر .
- ٩ - ارسطى شرائط ملونة لامعة بعضها مع بعض وعلقها فوق مهد الطفل بحيث يراها ولكنه لا يلمسها .
- ١٠ - علفى صورة كبيرة ، أو تكوينات ملونة من الورق على حائط حجرة الطفل فوق مهده من الممكن استخدام فرخ كبير من الورق الملون وتغييره من وقت لآخر .

٢٢ النشاط رقم ٢

استشارة ليلية عامة :

- ١ - اتركي الطفل أمام راديو أو تليفزيون (وذلك حتى يحس بالذبذبات المختلفة) مع مراعاة أن لا يكون الصوت عالياً مما يضر الطفل ولكن يكون الصوت ليلاً .
- ٢ - قدمي للطفل لعباً أو حيوانات ذات الفراء أو القماش أو حتى ألعاب بلاستيك ولاحظي أي الملامس .
- ٣ - تناولي الطفل والمسيه بطريقة رقيقة ، وبحب فإن حديثي الولادة يكوون

شديدي الحساسية للحركة المفاجئة . أو التعامل الخشن أو غير المناسب .

٤ - الطفل يشعر بأمان أكثر إذا لف في المطانية بطريقة مريحة ، فإن وضع رجله ملاء دافئ في المهد (سرير الأطفال) أو قريية من ملاس الطفل يعطي إحساسا بالارتياح للطفل في الشتاء فقط

٥ - احملني الطفل بالقرب من قلبك لأن ذلك له تأثير فعال حيث إن معظم الأطفال يقل كآؤهم .

٦ - دائما احملني الطفل أثناء إطعمته بزجاجة الرضاعة.

النشاط رقم ٤

الهدف : نمو سمعي

١ - عني لطفلك ، أو رددى نشيدا بسيطا مرحا له .

٢ - دعي الطفل بسمع دقات الساعة ، فإن ذلك يساعده على أن يهدأ عندما يكون مضطربا

٣ - عند الحديث للطفل غيري من طبقات صونك ، فإن طبقات الصوت أهم من الكلمات المستخدمة

٤ - لا تدعي فرصة تمر دون التحدث لطفلك وكأن طفل كبير .

٥ - أدري الألعاب المتحركة والتي تحدث موسيقى هادئة ، فذلك يجعل الطفل نام ويستيقظ بلطف ويحدث نوعا من راحة الأعصاب لدى الطفل .

٦ - صعي "شخشيخة" في يد الطفل .

٧ - اربطي جرسا صغيرا في حورب الصفل ، لأن ذلك يساعد على تنمية الحركة لدى الطفل بذلك بتشجع الطفل على مزيد من الحركات

٨ - تحدثني إلى الطفل من أماكن مختلفة في الغرفة ، ولاحظني إذا كان الطفل

يسمع ويتابع ذلك بعينه .

٩ - "كرمشي" ورقة بالقرب من إحدى أذنيه ثم الأذن الأخرى .

١٠ - اتركى الطفل يلعب بالورقة "المكرمشة" .

****النشاط رقم ٥**

الهدف: ينفذ في اتجاه الصوت أو يغير حركة جسمه استجابة للصوت.

تدريبات مقترحة :

١ - دقي جرساً على بعد ٣٠ - ٤٥ سم - يجب ألا يكون عالياً جداً ولكن بصوت هائى لا يؤذي الطفل .

٢ - تحدثي إلى الطفل ، أو قولي اسمه " أحمد " انظر مثلاً .

٣ - صعقي بيدك أو ريتي على شيء أمامه .

٤ - اضغطي على لعبة بلاستيك تصدر صوتاً .

٥ - انفحي صفارة رقيقة جواره .

٦ - شغلي جهاز التسجيل أو الراديو به بعض الأناشيد أو الأغاني الخاصة بالأطفال ولكن بصوت منخفض لا يؤذي الطفل .

٧ - ساعدي الطفل بإدارة رأسه بلطف نحو الصوت إذا لم يفعل ذلك بنفسه .

٨ - استعملي أنواعاً مختلفة من الأصوات مع الطفل ، غيرها دائماً حتى تصبح جديدة عليه ، وتجذب انتباهه وتلغفه إلى الحركة .

****النشاط رقم ٦**

١ - عند سماع بكاء الطفل تحضر إليه الأم وتقوم بتهدئة بكاء الطفل ، وعليها أن تنقله ليكون بقرب شخص كبير .

- ٢ - حركي الطفل بكرسيه من مكان في البيت إلى آخر أثناء عملك ، غنى له وتحديثي معه من وقت لآخر .
- ٣ - صعي الطفل بقرب العائلة أثناء تناول الطعام ، تأكلي من التحدث إليه كما تفعلين مع باقي أفراد العائلة .
- ٤ - صعي الطفل على ظهره على بطانية في الغرفة التي تتحركين بها ، في بعض الأحيان ادعبي وتحديثي إلى الطفل .
- ٥ - إذا كان الطفل هادئاً فقط أثناء وجود الشخص الكبير قريباً جداً منه فضعي الطفل على مسافة قليلة فقط . وكلما تعود الطفل على ذلك حركيه وبالتدريج ليعبد أكثر ، عندما يكون الطفل هادئاً ومسروراً اعتني به بصورة دورية ، وذلك بالذهاب إليه والتربيت عليه أو التحدث إليه .

البرنامج رقم ١

الهدف : أن يرفع رأسه ويبقيها مرفوعة للحظة عند حمله ورأسه مستنداً إلى الكتف .

أنشطة مقترحة :

- ١ - عند حمل الطفل قائماً أسندي ظهره بيدك ثم بالتدرج قللي السند . احتفظي بيدك قريبة من رأسه ، ولكن اتركي الطفل ليسند رأسه بنفسه أحياناً لمدة ثوان معدودة .
- ٢ - عند حمل الطفل قائماً اجعلي شخصاً يتحدث إليه أو يصدر أصواتاً بلعبة عند مستوى عييه ليشجعه حتى يرفع رأسه كلياً .
- ٣ - امشي داخل المرل وأنت تحملين الطفل إلى كتفك . قفي أمام الأشياء ، اللبنة ، الصور أو أشياء أخرى في مستوى عيني الطفل ، أو قفي بحيث يستطيع الطفل رؤية نفسه في مرآة .

الهدف : التعرف على احتياجات طفلك من خلال نوع بكائه .

أنشطة مقترحة :

- ١ - استجبي لكاء الطفل بسرعه عندما يكون حائناً أو يحتاج إلى المؤاسه ، أو إلى تغيير ملابسه .. إلخ .
- ٢ - إن الأطفال يختلفون فهم دُوء شخصيات مختلفه وكذلك فإن بكاءهم يختلف فمهلي تعرفي طفلك وأنصتي للاختلافات في بكائه .
- ٣ - انتبهي لكاء طفلك ، لأن اسنحاتك لنواصله هي التي تبني ثقته في العالم من حوله . فإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الجوع فاستجبي إليه بإطعامه . وإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الألم فحاولي اكتشاف السبب. أنصتي إلى البكاء وحاولي التعرف على ما يحاول الطفل التعبير عنه أثناء ذهابك لتحقيق راحته

الهدف : الاستفادة من وقت النوم .

أنشطة مقترحة :

- ١ - تأكدي من أن الطفل قد أطمع ، وغبرت ملابسه ، وينعم بالدفء قبل وضعه في فراشه . قللي الضوضاء والصوء في الحجرة .
- ٢ - صعي ساعة بجوار مهد الطفل فإن الأصوات المنتظمة ذات التردد المنخفض تهدئ الرضيع .
- ٣ - إذا اضطرب الطفل كثيراً ، ولم يكن مبتلاً ولا حائناً فليس من الضروري أن تحمليه ، وبدلاً من ذلك ربي على ظهره برفق أو غي له بعمومه .
- ٤ - هناك طرفة يمكن أن تساعد على تقليل بكاء الطفل أو تهدئة الطفل العصبي ، وهي أن تهزي ذراعيه وساقيه بلطف وانتظام . هري ذراعيه أولاً

ثم ساقيه حتى يبدأ جسم الطفل في الهدوء.

٥ - طريقة أخرى تساعد طفلك على الهدوء هي تدليك الطفل دلّكي ذراعي الطفل برفق أولاً ثم ساقيه ، وانتهى بدعك الظهر أو بعمل حركات دائرية بحفّة حول المقعدة.

٦ - إن لعبة أو وسادة لينة ، أو لعبة تصدر موسيقى تساعد طفلك على النوم علة .

٧ - إن اضطراب النظام أو عدم وجود أوقات منتظمة للنوم من الممكن أن تكون أسباباً لعدم نوم الطفل بصورة مناسبة . أطفال كثيرون يحتاجون إلى فرصة في نهاية اليوم للاسترخاء وسوف يكون حتى النوم (البكاء يكون في بعض الأحيان طريقة لتفريغ طاقة التوتر لدى الطفل) . ومعرفتك لمزاج طفلك وكيف مر عليه اليوم ولماذا يقصد ببكائه سوف يساعدك على تحديد كيفية استجابتك لسلوكه في المساء

البرنامج رقم ١

الهدف : يتتبع الضوء بعينه ويدير رأسه .

أنشطة مقترحة :

١ - أمسكي بطارية صغيرة أمام الطفل مباشرة وبالتدريج حركي الضوء إلى اليمين أو اليسار .

٢ - بداية حركي البطارية مسافة قصيرة فقط إلى اليمين أو اليسار .

٣ - عندما يستطيع الطفل تتبعها لمسافة بسيطة ابدئي بتحريكها لمسافة أكبر لليمين أو اليسار .

٤ - غطي الضوء بألوان مختلفة من الورق الشفاف حتى تستمري في جذب انتباهه .

الهدف : تعلم الابتسامة

أنشطة مقترحة :

١ - ابتسمي وأنت تتحدثين إلى الطفل . أمسكيه أو ضعيه على بعد ٣٠ سم على الأقل من وجهك .

٢ - صعي أصابعك أمام وجهك وأديري رأسك من اليمين لليسار وعندما ينظر إليك الطفل أنزلي أصابعك . انظري هل يحرك رأسه ذهاباً وإياباً وأنت تفعلين ذلك . أعطيه الوقت ليقلدك وإذا لم يفعل أرشدي رأسه بخفه حتى يقلد ذلك بدون مساعدة .

٣ - عندما يستطيع تقليد حركة رأسك .. توقفي فجأة وابتسمي ، وانظري هل يرد الابتسامة إليك . أعطيه الوقت الكافي . لا تدغديه أو تتحدثي إليه حتى يبتسم فإنك تريدن ببساطة أن يقلد الابتسام .

عندما يبتسم توقفي عن الابتسام وانظري إليه بسعادة لمدة خمس ثوان ثم ابتسمي مرة ثانية . افعلي ذلك عدة مرات .

٤ - ابسمي وتحدثي إلى الطفل عند تلبية احتياجاته مثلاً بعد إطعامه وعندما يستيقظ من نومه .

الهدف : تحريك الذراع .

أنشطة مقترحة :

١ - اثني ذراعي الطفل (ذراع واحدة في كل مرة) ناحية وجهه .

٢ - إن الأطفال الصغار جداً يلغون عادة في بطاية ، ولذلك حاولي أن ترتبي أوقاتاً خلال اليوم ليكون الطفل حراً غير ملفوف ، ليسمح له ذلك

بتحريك ذراعيه بحرية . تحتتر الفترة بعد تغيير الملابس للطفل أو أثناء الاستحمام أوقاتاً طبيعية لتشجيع الطفل على دفع وتحريك ذراعيه . شجعيه على ذلك بهز ذراعيه بالتبادل وإعطائه الفرصة لعمل ذلك بنفسه .

٣ - عندما يكون الطفل في حركه ، أو في كرسيه اجذبي إحدى ذراعيه ثم الأخرى لتكون عند منتصف حسمه ، ثم لأعلى عند وجهه وذلك بحركة شد خفيفة . غني أغنية من أعاني الأطفال أثناء ذلك .

البرنامج رقم ٧

الهدف : تدريبه على تتبع الأشياء بعينه .

أنشطة مقترحة :

١ - أرقدي الطفل على ظهره وأمسكي شيئاً عند منتصف حسمه وحركيه ببطء لليمين واليسار .

٢ - اجعلي موضعك في مجال رؤية الطفل ، تحدثي إليه وأنت تتحركين بالتدريج لليمين واليسار .

٣ - علقي شيئاً متحركاً فوق الطفل مباشرة في مهبه . اجعلي طرف ذلك الشيء المتحرك راقاً جداً أو لامعاً حتى يثير انتباه الطفل له . ابدئي بتحريك ذلك الشيء حتى ترى هل يتبعه الطفل وهو يمر عبر مجال رؤيته أم لا .

٤ - ثبيتي الطفل في كرسيه ثم ضعي لعبة لامعة ومشرقة على مسافة أو ملاءة وابدئي من أحد الجانبين . شديها ببطء على الأرض أمام الطفل . ابدئي بتحريك ذلك الشيء لمسافة بسيطة فقط على جانبي المنتصف ، عندما ينتبع الطفل اللعبة لمسافة قصيرة باستمرار . زيدي مسافة الحركة على الجانبين من خط المنتصف .

الهدف : تدريبه على التواصل البصري لمدة ٢ ثوان .

أنشطة مقترحة :

- ١ - اجعلي وجهك قريباً من وجه الطفل . ابتسمي وتحدثي إليه حتى يستمر التواصل البصري
- ٢ - أمسكي شيئاً لامعاً بالقرب من عينك ونادى باسم الطفل . تحدثي إليه بحبوبة لتبقي على تواصل العين .
- ٣ - أمسكي الطفل مع وضع رأسه بين يديك بحيث يرى وجهك وشفتيك المحي ناحيته وابتسمي وأصدري بعض الأصوات المبالغ فيها .
- ٤ - حاولي تركيز كل انتباهك للطفل أثناء إطعامه (لا تتابعي التلفزيون أو تقرأ كتاباً) . عندما ينظر إليك الطفل شجعيه بالنظر إليه . إن التحدث أو الدندنة بهدوء للطفل أثناء الإطعام تساعد على التواصل البصري .

البرنامج رقم ٩

الهدف : أن يحرك رأسه عندما يرقد على بطنه : لأعلى ولأسفل وإلى الجانبين .

أنشطة مقترحة :

- ١ - استخدمي لعبة أو شيئاً وحركيه لأعلى وأسفل ومن جانب إلى الجانب الآخر حتى يحرك الطفل رأسه للاستمرار في رؤية الشيء .
- ٢ - علقي جرساً أو لعبة مطاطية تصدر صوتاً عند مستوى عيني الطفل وبالتدريج حركيه من جانب إلى آخر وإلى أعلى وإلى أسفل حتى يحرك الطفل رأسه .
- ٣ - أثناء اللعب مع الطفل ضعيه على بطنه . اسزلي إلى الأرض حتى يكون وجهك عند مستوى عيني الطفل . حركي رأسك ببطء ، وتحدثي إلى الطفل

حتى يحرك رأسه ليستمر في التواصل البصري

٤ - ألقي بالونة ذات ألوان براقية في الهواء . سوف يحرك الطفل رأسه ليشاهدها وهي تسقط ببطء .

٥ - ضع الطفل على بطنه لمدة ١٠-١٥ دقيقة في المرة حتى تكون لديه الفرصة لرفع رأسه وممارسة التحكم في الرأس أثناء ملاحظته للبيئة المحيطة

٦ - استعملي اللعب التي تصدر أصواتاً عند حذبها . عندما يكون الطفل راقداً على بطنه اجنبي اللعبة سطاء ذهاباً وإياباً أمام الطفل

البرنامج رقم ١٠

الهدف : أن يحاول ضرب أشياء بيده .

أنشطة مقترحة :

١ - أثناء تبديل ملابس الطفل قدمي شيئاً صغيراً لامعاً على بعد ١٥ سم من عيني الطفل إلى يمينه أو شماله (في الجهة المفصلة بالنسبة له) إذا لم يربط عليه الطفل فادفعي يده بلطف بلحيته .

٢ - علقي شيئاً متحركاً في منتصف سرير الطفل وعلقي به أشياء لامعة ذات أشكال غير منتظمة بأحبل بلاستيكية . تأكدي من أن تلك الأشياء على بعد ١٥-٢٠ سم من الطفل ، حتى يستطيع خطفها إذا ضرب بذراعه دون أن يمسك بالبلبل .

٣ - أثناء الاستحمام المسي يد الطفل بقطعة إسفنج أو قماش ذات ألوان براقية حركيها ببطء بعيداً عن يد الطفل لترى هل سيحاول الحصول عليها .

٤ - عند الخروج للنمشية اربطي بالون هليوم في معصم الطفل . وعندما يحرك ذراعه سوف يتحرك البالون . اجعلي الطفل يتحسس البالون بعد ذلك (نحذير: لا تتركي الطفل الصغير مع البالون بدون رعاية أبداً .

البرنامج رقم ١١

الهدف : أن يحتفظ برأسه مرفوعاً عندما يكون راقداً على بطنه لمدة ٥ ثوان.

أنشطة مقترحة :

١ - ضعي الطفل على بطنه ، أمسكي لعبة أو شيئاً عند مستوى نظره مباشرة .
عندما ينظر الطفل إلى ذلك الشيء حركيه تدريجياً لأعلى حتى يرفع الطفل رأسه ليبقي الشيء في مجال رؤيته .

٢ - ضعي الطفل على بطنه واجعلي وجهك أمام وجهه مباشرة ، ثم حركي رأسك تدريجياً لأعلى حتى يرفع رأسه ويحتفظ بالتواصل البصري .

٣ - ضعي " بشكيراً " ملفوفاً أو مخدة صغيرة تحت ذراعي الطفل عندما يكون راقداً على بطنه . واستعملي لعبة تصدر صوتاً أو لعبة مدلاة من أعلى أمام الطفل مباشرة . بالتدريج حركي اللعبة لأعلى لترى هل سيتتبعها الطفل بعينه .

٤ - اخطي أو المسي الطفل بخفة تحت ذقنه لتشجعيه على رفع رأسه .

٥ - أرفلي الطفل على بطنه لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً لتعطيه الفرصة لممارسة الرفع والتحكم في رأسه .

البرنامج رقم ١٢

الهدف : أن يناعي عندما يكون مسروراً .

أنشطة مقترحة :

١ - بعد إبدال ملابس الطفل أو إطعامه احمليه واحتضنيه . اعلمي له أصوات مناغاة ناعمة وعالية ابتسمي واربتي عليه عندما يصدر أصواتاً .

٢ - أثناء الاستحمام انفخي بلطف في ربة الطفل وناغيه ، بعد الاستحمام أصدرى أصوات المناغاة لتهدئة الطفل أثناء تدليكك بالبودرة أو الزيت الخاص بالجلد .

٣ - كافني أي مناغة يفعلها الطفل بالابتسام وتردد أصواته مرة ثانية ، ثم قفي لحظة وانظري هل سيفعل ذلك مرة أخرى . استمري في تبادل الدور.

البرنامج رقم ١٣

الهدف: إعادة الأصوات التي يصدرها

أنشطة مقترحة :

١ - عندما يناغي الطفل المحنى بالقرب من وجهه ثم أعيدي نفس الصوت عدة مرات بصوتٍ عالٍ . ابسمي للطفل ، أو احتضنيه أو اربتي عليه عندما يصدر الصوت مرة ثانية .

٢ - سجلي ما يتلفظ به الطفل ثم أديري شريط التسجيل أثناء لعبك مع الطفل أو إطعامه . عززي أي أصوات يصدرها الطفل .

٣ - أصدري أصواتاً غريبة أو غنى أصواتاً متشابهة بصورة متكررة أثناء اليوم ، أو قبل النوم . انظري إذا أصدر طفلك أصواتاً أيضاً ثم قلدي أصواته ، وتوقفي لترى إذا كان سيعيد الصوت مرة ثانية .

البرنامج رقم ١٤

الهدف: التحكم في رأسه وكتفيه أثناء جلوسه مستنداً إلى الوسادة.

أنشطة مقترحة :

١ - اجلسي الطفل في زاوية الكبة أو على كرسي طري (كرسي له أيدٍ للسند) أسنديه بوسلة . اجعلي رأسه وكتفيه لأعلى وأمسكي بشيء أو لعبة ذات ألوان براقه أمام الطفل لتساعد عليه على تثبيت انتباهه أثناء محافظته على وضع الرأس لأعلى .

٢ - عد إجلاس الطفل استعملي يدك في مساعدته على إسناد رأسه . قللي المساندة التي تعطينها له تدريجياً . وعندما يكون الطفل متحكماً في رأسه

بنفسه تحدثني إليه وأريه لعمه. وتوقفي عندما يفقد اترانه ثم ابدئي مرة ثانية.

٣ - أجلسي الطفل في صندوق صغير أو في طبق الغسيل واسنديه بالوسائد
تأكدي أن يديه حرتان ليحركهما كذلك يجب أن تصل جوانب الصندوق
إلى إبطيه على الأقل

البرنامج رقم ١٥

الهدف: يمسك شيئاً براحة يده لمدة ٣٠ ثانية ثم يطلقه لا إرادياً

أنشطة مقترحة:

١ - أثناء الطعام .. أمسكي قطعة من الطعام (قطعة بسكويت) بحيث يراها
الطفل والمسي بها راحة يده واطركي أصابعه تطبق عليها، ثم أبعدي يدك.
وعندما يسقطها أبعدي المحاولة ثانية جربي استخدام أطعمة مختلفة
بستمتع بها الطفل .

٢ - أعطى الطفل شيئاً مثل البسكويت ، أو حبة مفرغة أو شيئاً يمكن أن
يُمسك بيد الطفل . لفي أصابع الطفل بخفة حول ذلك الشيء إذا لم
يستطع أن يفعل ذلك . لا تجبري الطفل على أن يمسك بالشيء . بالتدريج
خففي من ضغطك على أصابعه .

٣ - أثناء الاستحمام خذي اللبقة الملوله وصعيها في يد الطفل وانظري إذا
حاول أن يمسكها .

البرنامج رقم ١٦

الهدف: تدريبه على فتح فمه عندما يرى ملعقة مملوءة بالطعام .

أنشطة مقترحة

١ - ضعي الطفل في وضع الإطعام ، ونكدي من أنه يستطيع رؤية وسماع
تجهيزات الطعام . افعلي ذلك بنفس الطريقة وفي نفس المكان عند كل

وحبة . قربي الملعقة ناحية فم الطفل حتى يستطيع رؤيتها . استخدمى التلميحات اللفظية مثل " افتح فمك " أو " مَممَم " الخ .

٢ - إذا لم يفتح الطفل فمه لتوقعه الطعام ، فانتهج فمه بلطف ، وأعطيه قضمه وامدحه أثناء وضع الملعقة في فمه " حساا لقد فتحت فمك وهذا هو طعامك " . قللى من المساعدة الحسمانية له كلما بدأ في فتح فمه بنفسه .

٣ - حاولي جعل أوقات الطعام أوقاتاً حالية من المتاعب (ممتعة) لك ولطفلك . خلى الوقت الكافي ، وتحدثي إلى الطفل وابدئي التواصل البصري بينكما فإذا توقع الطفل ملعقة الطعام ، فانتهري حتى يفتح فمه قبل أن تطعميه بدلاً من وضع الطعام بنفسك في فمه .

البرنامج رقم ١٧

الهدف: أن يحافظ على رأسه وصدره منتصبين أثناء رقاده على بطنه مع السند على ساعديه .

أنشطة مقترحة :

١ - لفي ملاءة على شكل أسطوانة أو استخدمى محدة أو وسادة مستطيلة تحت ذراعي الطفل حتى يحافظ على رأسه وصدره منتصبين . استعملي لعبة أو شيئاً براقاً ليتدل أمام الطفل حتى يرفع نفسه لأعلى لينظر إليها .

٢ - ضعي صورة ملونة ، أو لعبة أمام الطفل حتى يحافظ على رأسه لأعلى ليراها .

٣ - ضعي مرآة أمام الطفل وشجعيه لينظر إلى صورته .

٤ - أرقدي الطفل على بطنه أسنديه على ساعديه . ساعديه ليسند رأسه يديك . بالتدريج قللي من سنذك له . وكلما وجدت أنه يحاول سند نفسه تحدثي إليه واضحكي وابتسمي وامنحيه كثيراً من الشجيع .

الهدف: أن يضحك

أنشطة مقترحة :

- ١ - ضعي رأسك برفق على بطن الطفل بدلاً من أن تنطري إليه وجها لوجه .
افعلي ذلك عدة مرات حتى يضحك الطفل .
- ٢ - ناغي الطفل (" بو ... بو ... بو .. بو ") مع التدرج في رفع الصوت
- ٣ - املي فمك بالهواء واضغطي على خديك محدثة صوت "بوب" .
- ٤ - انمخي محدثه صوتاً في ربة الطفل أو ذقنه وأنت تمسكين برأسه أو شعره.
- ٥ - احثي عن أماكن أخرى للدغدغة فمثلاً : دغدغي كف الطفل من الداخل أو تحب ذقنه بقطعة قماش (ليفة الاستحمام) أثناء استحمام الطفل.
- ٦ - تأكدي من تدعيم وتعزيز ضحك الطفل وذلك بالضحك بعده أو لمسه أو لابسام له .

الهدف: يبدي تمييزه لأفراد العائلة بالابتناسم أو التوقف عن البكاء.

أنشطة مقترحة :

- ١ - حللي شخصاً واحداً على الأقل بصورة خاصة (الأب أو الأم أو الجدة أو الجد) يعطي اهتماماً خاصاً للطفل بصورة دائمة .
- ٢ - إذا وجد طفل آخر بالأسرة مثل أخ أو أخت أكبر منه فاجعليه يعتني بالطفل ، فإن الأطفال الصغار يستجيبون عافة بصورة أفضل للصغار الآخرين
- ٣ - إذا كنت ترصعين الطفل صناعياً فاحليه بين ذراعيك . فسوف يتعلم التعرف على وجهك أسرع من أن تضعيه في كرسيه أو فراشه فينظر إلى أشياء أخرى بعيدة .

٤ - أعطى الفرصة لكل أفراد العائلة للاحتكاك بالطفل والتعامل معه .
وصحي للأطفال الآخرين بالأسرة الطرق المقبولة للعب مع الطفل وذلك
إذا أظهروا بعض الخشونة أو الإزعاج للطفل .

٥ - عند الاحتمالات أو الخروج حين يتعرض الطفل لكثير من الأشخاص
الآخرين لاحظي أن تكوني دائماً بالقرب من الطفل بحيث يستطيع
رؤيتك وسماع صوتك

البرنامج رقم ٢٠

الهدف : يحاول التقلب باستخدام الكتفين .

أنشطة مقترحة :

١ - ارفعي كتف الطفل على الساحة التي تريد أن ينقلب إليها ، وذلك بوضع
مخدة تحت لكتف أو شد ذراع الطفل برفق لشد التقلب .

٢ - صعي الطفل على ظهره . قفي أو اركعي خلف رأس الطفل وأمسكي
شيئاً ملوناً مربوطاً في حبل فوق الطفل بحيث يراه وبالتدريج حركيه
للجنب عند قمة رأس الطفل إلى أن يصبح خارج نطاق رؤيته . حركي
ذلك الشيء ببطء وأعطى الطفل الوقت ليتتبعه . إذا انقلب الطفل
فانركبه بأخذ الشيء للعب به . كرري ذلك من الناحية الأخرى .

٣ - صعي الطفل على بطنه . شدي الطفل من ظهر قميصه أو ملابسه برفق
حتى تبدأ حركة التقلب .

٤ - بعد تغيير ملابس الطفل على الأرض أو على سطح واسع (مثل السرير)
شجعيه على التقلب وذلك بوضع لعبة جذابة أو شيء أبعد قليلاً من
متناول يده . استخدم كلمات التشجيع أو هزي اللعبة ... الخ . ربني
على ذراع الطفل أو كتفه لمساعدته على التحرك ناحية اللعبة . أعطى
اللعبة للطفل عندما ينقلب .

البرنامج رقم ٢١

الهدف: أن يحرك إبهامه في مقابل الأصابع الأربعة الأخرى.
أنشطة مقترحة :

- ١ - علة ما يلعب الأطفال محلمة رجاجة الرضاعة وذلك بقرصها بين أصابعهم.
- ٢ - أوحدي شيئاً صغيراً ذا ملمس شائئ . تأكلي من أن حجمه يناسب يد الطفل . اجعلي الطفل يحاول التقاطه .
- ٣ - أثناء الطعام ضعي بعض الزبيب أو قطعاً صغيرة من البسكويت أو الجبن أمام الطفل ليلقطها .
- ٤ - في بعض الأحيان تكون الأشياء الكبرى أكثر فائدة في مساعدة الطفل على وضع إبهامه في مقابل الأصابع الأخرى . ولكن لا تتوقعي من الطفل أن يلتقط شيئاً كبيراً أو ثقيلاً حيث إن الهدف هنا هو أن يقبض على الشيء باستخدام إبهامه منفصلاً عن الأصابع الأخرى . والكرة الكبيرة أو المكعب اللعة يمكن أن يكون مناسباً ذلك .

البرنامج رقم ٢٢

الهدف: أن تجعله ينادي
أنشطة مختلفة :

- ١ - إن بعض الأصوات الأولى لناغة الطفل عادة ما تكون با ، ما ، دا ، فعندما ينادي طفلك أعيدي تلك الأصوات بتكرارها له لسمعها .
- ٢ - نططي الطفل ودرجيه لإصدار الأصوات . كافئيه على الأصوات التي يفعلها .
- ٣ - أنشدي أو ددي له وأنت تحتضنيه .
- ٤ - أحضري كتاباً بسيطاً لتقرنيه له قبل النوم أو القيلولة . أصدري أصواتاً وتحدثي عن الصور . عندما يحاول طملك إصدار أي صوت ... ابتسمي وبيني انفعالك لأصواته ولاحظي علة تلك الأصوات ، توقفي لحظة لترى إذا كان سيعيدها مرة أخرى .

برنامج للتدريب على المهارات الحركية للأطفال " المعاقين ذهنياً "



مقدمة ووصف البرنامج :

كما ذكرنا سابقاً أن الأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " قد يظهر لديهم تأخر فى بعض جوانب النمر الجسمى أو بعض علامات التأخر فى التناسق الحركى لذا كان لزاماً على أى برنامج تربوى - حتى يكون متكاملًا - أن يشمل على أسس محددة و بعض البرامج أو التدريبات المخصصة لتنمية التناسق الحركى سواء كان ذلك بالنسبة للحركات الكبيرة أو الحركات الدقيقة بعض الشيء ، البرنامج الحالى الذى يتم عرضه فى الفصل الحالى يتضمن العديد من الأنشطة الرياضية و الحركية التى تقدم للأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " فى صورة مبسطة كى تتناسب مع قدراتهم العقلية و التى قد تكون مصلحة ببعض الأنشطة الأخرى مثل الموسيقى أو غيرها من المثيرات التى تعمل على جذب الأطفال إلى مثل هذه الأنشطة التى تهدف إلى التربية البدنية الصحيحة لهذه الفئة من الأطفال ، و فى نظرة عامة لحتوى هذا البرنامج نجد أن حوالى (٤٥ ٪) من الأنشطة التى يشتمل عليها تعد أنشطة متكررة ، و حوالى (١٠ ٪) تعد من أنشطة البراعة و " التشقلب " و التى تستلزم فى أدائها الاستعانة ببعض الأدوات مثل حبل القفز أو عوارض التوازن ، بالإضافة إلى (٤٠ ٪) من الأنشطة النمطية ، و حوالى (٥ ٪) من الأنشطة التى تهدف إلى تنمية بعض المهارات المحددة مثل الرمى و الالتقاط .

و فيما يلى عرض لمجموعة الأنشطة المقترحة للتربية البدنية لهؤلاء الأطفال :

التقاط الكرة

الهدف العام :

تنمية الانتباه البصرى و التناسق البصرى الحركى و المهارات الحركية اللازمة لرمى و التقاط الكرة .

الهدف الخاص :

- ١ - تنمية مهارة رمى الكرة و اليدين تحت مستوى الكتف .
- ٢ - تنمية مهارة التقاط باستخدام اليدين معاً .
- ٣ - تنمية مهارة رمى الكرة بدقة فى مكان محدد .
- ٤ - إكساب الأطفال بعض المفاهيم الخاصة ببعض السلوكيات الاجتماعية الصحيحة مثل : انتظار الدور ، البقاء فى وضع معين لفترة زمنية محددة ، اتباع تعليمات القائد .

التجهيزات :

كره ملعب لكل (٦) - (٨) أطفال بالإضافة إلى كره أخرى إضافية .

الإجراءات :

- ١ - حذ الأطفال إلى الملعب .
- ٢ - ابدأ فى الأنشطة الاستعدادية للعب :
 - (أ) اجعل الأطفال يقومون بالجرى فى المكان .
 - (ب) اجعل الأطفال يلمسون أصابع القدم بحيث يبدعون و الأيلى على الأرجل من أعلى .
- ٣ - وضح للأطفال طريقة الرمى والالتقاط التى سيتم استخدامها .
- ٤ - اجعل إحدى المجموعات توضح النشاط كمثال عملى .

- ٥ - ورع المجموعات على الأماكن المخصصة لهم ، ثم اجعلهم يدمون اللعب .
- ٦ - مر على المجموعات لتقديم المساعدة إذا لزم الأمر .
- ٧ - أعط قدرا أكبر من التوجيه للأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة معينة .

قائمة لمراجعة الاحتياطات اللازمة للحفاظ على أمان الأطفال :

- ١ - التأكد من خلو المكان المخصص للعب من الزجاج المكسور ، والصخور الحادة أو أى مصادر خطر أخرى .
- ٢ - علم الأطفال أن يتلامسوا برفق .
- ٣ - علم الأطفال أن يتلامسوا بيد واحدة .
- ٤ - اجعل المسافة كافية بين مجموعات الأطفال بعضها وبعض .
- ٥ - حاول الاستعانة بمراقب مساعد لملاحظة الأطفال أثناء اللعب .
- ٦ - قم بوضع أنظمة ممرورية محددة وحاول التأكيد على الأطفال لمعرفة هذه الأنظمة .
- ٧ - تأكد من إحكام أربطة الحذاء لكل طفل .
- ٨ - حدد أماكن آمنة للأطفال الذين ينتظرون دورهم للعب بحيث يمكنهم الجلوس أو الوقوف فى حدود هذه الأماكن فقط .
- ٩ - حافظ على حماية النظارات التى قد يرنديها بعض الأطفال .
- ١٠ - قم بوضع إجراءات مدرسية لحمل الأطفال اللذين قد يصابون أثناء اللعب .

فترة التمرين التى تسبق اللعب (التسخين) أو الأنشطة التكيفية :

يحتل الاستعداد الجسمانى لأى نشاط من أنشطة التربية البدنية نفس القدر من الأهمية فى نجاح الطفل فى النشاط ذاته ، مثله فى ذلك مثل معرفة

الأطفال قواعد هذا النشاط ، حيث نقوم فترة التمرين التى نسبق اللعب (التسخين) أو التمرينات التكيفية لجعل الجسم جاهزاً ليتحرك بطريقة أكثر فعالية فى النشاط التعليمى الجسمانى المحدد والمخطط له ، و تعبر تمارين الانحناء و التمدد و القفز و الجرى فى المكان من أكثر الممارين شيوعاً لهذا الغرض .

أمثله على أنشطة التسخين :

• القفز فى الهواء :

وضع البدء :

اجعل الطفل يقف منتصباً و الأرجل مبتعدة بعضها عن بعض قليلاً والأيدى فوق الرأس .

الحركة :

اطلب من الطفل عند سماعه العد عدا تنازلياً بدءاً بالرقم (١٠) أن يتحرك سبطاً إلى الوضع التام للفرصاء مع ثنى الجسم للأمام ، مع وضع الرأس بين الركبتين بحيث تكون الأذرع محطبة بالركبتين بإحكام ، و يتم الوصول إلى هذا الوضع مع الوصول إلى الرقم (صفر) أثناء العد التنازلى ، و عند هذه النقطة يقفز الطفل لأعلى نقطة قدر الإمكان ، ثم الهبوط مرة أخرى إلى نقطة البدء .

• الجرى فى المكان :

وضع البدء :

اطلب من الطفل أن يقف منتصباً .

الحركة :

اطلب من الطفل عند سماعه العد برقم (١) أن يمشى ببطء فى مكانه ، وعند سماعه العد برقم (٢) أن يضاعف درجة السرعة ، وعند سماعه كلمة

(أرن) أد يقوم برفع الركبتين عالياً ويحرك الأذرع بشلة، وعند سماعه لكلمة (سلحفة) أن يبطئ درجة السرعة التي يتحرك بها.

• برنامج الأنشطة الإيقاعية :

تتضمن الإيقاعات الأساسية تلك الأنشطة الإيقاعية التي تتيح فرصة الخبرة والتدريب للأشكال الأساسية للحركات الرتمية و غير الرتمية و التي يمكن تدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " عليها .

حيث تشمل الحركات الرتمية مجموعتين من الأشكال :

١ - الأشكال المنتظمة للحركات الرتمية مثل . المشى ، الجرى ، الحجل ، الوثب و القفز .

٢ - الأشكال غير المنتظمة للحركات الرتمية مثل . الانزلاق ، العدو و التزلج .

كما تشمل الحركات غير الرتمية مجموعتين من الأشكال :

(أ) الحركات البسيطة مثل : الانحاء ، الالتفات ، الالتواء ، الاهتزاز ، التأرجح ، الهبوط

(ب) الحركات التقليدية مثل : الدفع ، الضرب ، الرفع ، الرمي ، الشد .

حيث يمثل برنامج الأنشطة الأساسية للحركات الإيقاعية مجموعة من الحركات القابلة للتعميم بسهولة و يسر تناسب قدرات الأطفال " المعاقين ذهنياً " مستخدماً في ذلك الإيقاع كوسيلة من خلال الاستعانة ببعض الآلات المصاحبة مثل الطبل أو المسجل أو البيانو .

و فيما يلي سوف يتم عرض لبعض نماذج الحركات الإيقاعية الرتمية الأساسية .

• المشى :

أثناء المشى نجد أن وزن الجسم ينتقل من الكعب إلى مشط القدم ، ثم

ينتقل بعد ذلك إلى الأصابع من أجل الدفع للخطوة التالية ، و تهتز تبعاً لذلك الأذرع بحركة من الكتفين ممحاذاة القدمين فى عكس الاتجاه ، و فى هذه الحالة نجد أن الجسم يكون متزناً والأعين مركزة للأمام و فى مستوى النظر .

و يمكن نوظيف عملية المشى هذه لتمثل تدريبات تكسب الأطفال "المعاقين ذهنياً" بعض المهارات و القدرات اللازمة لهم فى النمو على سبيل المثال :

١ - أن نطلب من الطفل أن يمشى فى اتجاه واحد عدد (٨) خطوات ثم تغير الاتجاه متضمناً تغيير الاتجاه فى كل مرة .

٢ - نطلب من الطفل أن يستخدم خطوات عالية خلال مرة واحدة وخطوات منخفضة فى المرة التالية .

٣ - ثم نطلب من الطفل أن يمشى فى اتجاه واحد مع أخذ خطوات جانبيه ، و يمكن أن تكون الخطوة الجانبية ذات رتم معين .

-الحجل :

فى الحجل نجد أن الجسم يرتفع ثم ينخفض أثناء الخطوة الواحدة ، و يكون الجسم أكثر مرونة ، كما تساعد الأذرع و القدمان على انزان الجسم ، و هنا يجب أن ننبه إلى أن حجل الأطفال على قدم واحدة ينبغي ألا يستمر لفترة طويلة بل على الأطفال أن ينتقلوا إلى استخدام القدم الأخرى بعد قليل .

و فيما بلى عرض لبعض أساليب الحجل التى يمكن تدريب الأطفال "المعاقين ذهنياً" عليها :

١ - الحجل مثل الكرة ، و يكون الحجل فيه لأعلى فى البداية ثم الخفض تدريجياً .

٢ - الحجل على خط محدد و مرسوم على الأرض للخلف على نفس الخط عدة مرات .

٣ - الحجل فى أشكال هندسية مختلفة مثل : دائرة ، مربع ، مثلث ، أو غير ذلك.

٤ - الحجل على قدم واحدة عددا معيناً من المرات ثم النقل على القدم الأخرى.

٥ - التحرك دائرياً أثناء الحجل فى نفس المكان .

. الإيقاعات الإبداعية :

بالنسبة لبرنامج الإيقاعات الإبداعية فإنه يمكن أن يقسم إلى نوعين :
الإيقاعات المتماثلة و الإيقاعات الدرامية .

. الإيقاعات المتماثلة :

القاعدة العامة فى هذا النوع من الإيقاع هى المحاكاة أو فكرة التقليد ، حيث يقوم الطفل بأداء حركات معينة محددة من خلال إيقاعات رتمية مصاحبة ، وقد يقوم الطفل بتقليد بعض الحركات الخاصة بموضوعات محيطة به فى البيئة .
على سبيل المثال :

* الحيوانات : الفيل ، البط ، الدجج ، عجول البحر ، الأرنب .

* الشر : جنود ، هنود ، مهرجون ، رجال الإطفاء ، البحارة .

* موضوعات لعب : الاهتزاز ، الإبحار ، المراكب ، الكرة

* الماكينات : القطارات ، الطائرات ، العربات ، المصاعد .

. الإيقاعات الدرامية :

فى الإيقاع الدرامى يتبع الأطفال فى حركاتهم فكره أو قصة معينة ، و من أمثله الأفكار التى يمكن استخدامها و اتباعها للإيقاعات الدرامية هى :

* بناء : منزل ، حراح ، برج حمام

* عمل لعبة من الثلج أو الطين الصلصل .

* عمل طائرة ورق .

* تكوين قصص تتضمن أنشطة محددة و تمثيل هذه القصص .

و هنا يجب أن نذكر أنه في الإيقاع المنتظم ينبغي أن يستمع الأطفال إلى الموسيقى ، ثم يحددوا صفات تلك الموسيقى - من خلال التوجيه - ثم بعد ذلك يمثلون من خلال الحركات ما يشعرون به .

استخدام وتوظيف المسرحيات القصصية في التدريب على الحركات الجسمية الهادفة :

إن الأطفال بطبيعتهم سواء كانوا عладиين أو " معاقين ذهنياً " يحبون الاندماج في القصص مع تتبع حركات جسدية و نماذج حركية درامية ، حيث تتيح المسرحيات القصصية خبرة مشابهة للإيقاع الإبداعي من حيث التنفيذ أو أثر هذه الأنشطة في إكساب الأطفال التناسق الحركي العضلي المناسب ، و من أجل ذلك يفضل اتباع مجموعة من الإجراءات المتدرجة في تعليم الأطفال " المعاقين ذهنياً " تلك الحركات الإيقاعية من خلال الأنشطة المسرحية ، وتتمثل هذه الإجراءات في : تعليم الأطفال الكلمات أولاً ، ثم تعليمهم الحركات المصحبة مع الكلمات ، ثم تعليمهم الكلمات و الحركات مع الموسيقى .

و فيما يلي أمثلة لبعض الأنشطة المسرحية التي يمكن الاستعانة بها في هذا المجال من التدريبات الحركية :

الركن البعيد :

التكوين :

يكون الأطفال مجموعات من (٤ - ٨) أزواج ، ويكون الأولاد في خط واحد و البنات في خط آخر على يمين الأولاد وجها لوجه .

ثم يتم تقديم المجموعة التالية من المقاطع (أو النصوص) المصاحبة للموسيقى ، و في حالة الأطفال الأصغر في العمر الزمني يمكن استخدام

١ - المقطع (النص) الأول :

أين ... أين توجد نيللى الصغيرة احببية ١٩

إنها توجد فى الركن السعيد .

٢ - المقطع (النص) الثانى :

هيا يا أولاد ... هيا يا بنات فلبحث عنها ...

٣ - المقطع (النص) الثالث :

اخرجوا عنها هنا ... اخرجوا عنها هناك ... اخرجوا عنها فى الركن السعيد .

وصف الحركات المصاحبة :

١ - المقطع الأول : تقف إحدى البنات فى مقدمة خطها ثم تستدير يمينا ، ثم

تقفز دائريا حول المجموعة بالكامل ، ثم تعود إلى مكانها بينما باقى الأطفال
يتمون فى أماكنهم و يغنون معها

٢ - المقطع الثانى : تستدير الفتلة التى فى المقدمة مرة ثانية و تتبع نفس
حركات وخط المرور المتبع فى المرة الأولى ، و فى هذه المرة يتبعها الخط الذى
به الأولاد بالكامل و يشيرون بعضهم إلى بعض

٣ - المقطع الثالث : يشبك الأطفال أيديهم و يقفزون حول الدائرة إلى اليمين
متبعين الزوجين الأماميين ، و عندما يصبح الزوجان الأماميان عند بداية
الخط فهم يكونون مجموعة كبيرة يمر من خلالها المجموعات الباقية ، و يقفزون
ليعودوا إلى أماكنهم الأصلية ليتحرك زوج جديد من الأطفال .

ثم تعاد الرقصة بالكامل حتى يأخذ كل زوج من الأولاد و البنات فرصة أن
يكونوا فى المقدمة .

* (ملحوظة : بدلاً من استخدام الاسم " نيللى " يفصل استخدام اسم
الفتلة التى فى الأمام من خط الأغنية) .

القصح :

التكوين :

يكون الأطفال مجموعات من (٣) أطفال فى خط واحد مع تكوين خطوط تدور حول دائرة .

مهارات يمكن تعلمها خلال هذا التدريب :

١ - المشى المتناسق مع إيقاعات الموسيقى .

٢ - القفز المتناسق مع إيقاعات الموسيقى .

٣ - الرقص مع باقى أطفال المجموعة .

الإجراءات :

أولاً : تمشى المجموعات للأمام حوالى (١٦) خطوة .

ثانياً : الطفل الموجود فى وسط أطفال المجموعة يشتبك بالكوع مع الطفل الموجود على يمينه و يقفز حوله للخلف حتى يصل إلى مكانه ، ثم يشتبك نفس الطفل مع الطفل الذى على يساره و يقفز حوله و للخلف إلى مكانه .

ثم يكرر التدريب مع إعطاء الفرصة ليصبح كل طفل فى الوسط بالنسبة لباقى أطفال مجموعته .

* ملحوظة : بعد توضيح التعليمات للأطفال يفضل أن تكون المجموعات بحيث يكون ولد بين اثنتين من البنات أو بنت بين اثنين من الأولاد ، ثم يتم شرح الجزء الأول من التدريب و تمرين الأطفال عليه .

جرى الكلب الصغير :

فى هذا التمرين يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يضع يديه على الأرض ، و يشى الأذرع و الأرجل بهدوء ، ثم يمشى و يجرى فى حركات تشبه الكلب الصغير ، ويجب على المدرس أن يتأكد من أن الأطفال ينظرون أمامهم أثناء

هذا التمرين ، مع الحفاظ على الرأس عالياً في وضع جيد و الرقبة ممتدة لأعلى وللأمام ، (ربما يستخدم التلاميذ أيضاً نفس الوضع لتقليد قطة)

المشى كالجمل :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يثنى للأمام و يلمس الأرض بيديه الاثنتين ، ثم يطب من الطفل أن يتحرك ببطء للأمام بواسطة تحريك اليد مع القدم التى على نفس الحاب معاً و ذلك بتحريك اليد اليمنى و القدم اليمنى معاً ثم اليد و القدم اليسرى معاً .

قفزة الأرنب :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يثنى الركبتين مع وضع اليدين على الأرض أمام القدم ، ثم يطلب من الطفل أن يتحرك للأمام أولاً بواسطة اليدين ثم تحريك القدمين إلى الأمام فى اتجاه اليدين - و تسمى هذه قفزة أكثر من كونها حجلة لأن القدمين يتحركان معاً فى نفس اللحظة .

المشى كالفييل :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن ينحى للأمام ، مع تجميع اليدين معاً لتكوين شكل خرطوم (زلومة) الفييل ، ثم يطلب من الطفل أن يمشى للأمام ببطء و يتحرك بحركات كبيرة مع المحافظة على كون الأرجل للأمام مع هر (الزلومة) من جانب لآخر .

المشى كالغوريلا :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يثنى الركبتين بهدوء مع رفع اليدين للأمام و جعلهما على جانبي الجسم ، ثم المشى بأصابع القدمين على الأرض مع كل خطوة للأمام ، ثم يطلب من الطفل أن يقفز لأعلى على القدم اليمنى ثم يسير عدة خطوات ثم يقفز لأعلى على القدم اليسرى و هكذا .

تدريبات الاتزان الجسدى :

فيما يلى مجموعة من التدريبات الرياضية التى يمكن الاستعانة بها لتدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " على التوازن العضلى الحركى ، إذ إنه كما سبق الإشارة فإن غالبية هؤلاء الأطفال ينقصهم الناسق العضلى الحركى الذى قد يتوافر لدى الأطفال العاديين ، ولتدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " من أجل إكسابهم تلك المهارات الحركية و العضلية فإن هناك مجموعة من التجهيزات التى يجب أن تتوفر فى مكان التدريب علماً بأن كل هذه التدريبات يتم بصورة فردية ، أى يقوم أخصائى التأهيل الحركى بتدريب كل طفل عليها منفرداً لأسها تحتاج إلى الكثير من العناية والحذر من أجل إبحاح عملية التدريب هذه ووصولها لهدف ، وفيما يلى عرض لما تشتمل عليه هذه المجموعة من التدريبات.

التدريبات على جهاز الوائب :

يقوم أخصائى التأهيل الحركى بتدريب كل طفل للوثب على جهاز الوائب حيث يطلب من الطفل أن يقوم بعمل الآتى :

- ١ - وثبات بسيطة غير مرتفعة .
- ٢ - الالتفات نصف المسافة أثناء القفزة .
- ٣ - أن يقفز ففترات متعقدة و أثناء هبوطه يقوم بضرب الركبتين بكفيه مخفة .
- ٤ - الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة .
- ٥ - الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة و السيقان متلاقية .
- ٦ - الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة و السيقان على جانب واحد .

التدريبات على عارضة التوازن :

يجب أن يتم إجراء هذه التدريبات على عارضة التوازن بالنسبة للأطفال القادرين فقط و يمكن استبدالها بحبل مشدود على الأرض بالنسبة للأطفال غير القادرين حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل أن يقوم بعمل

الآتى :

- ١ - السير على عارضة التوازن على كلا القدمين .
- ٢ - السير على عارضة التوازن و اليدان منشابتان على الرأس .
- ٣ - السير على عارضة التوازن مع الالتفات يمينا و يساراً قليلاً على اللوحة .
- ٤ - السير على عارضة التوازن متبعاً إيقاعاً ريميا معنا
- ٥ - السير على عارضة التوازن على قدم واحد ثم على القدم الأخرى .
- ٦ - السير على عارضة التوازن واصعاً أى شىء خفيف على الرأس .
- ٧ - السير على عارضة التوازن قفراً على الساقين .
- ٨ - السير على عارضة التوازن على أطراف أصابع القدم أعلى و أسفل .
- ٩ - السير على عارضة التوازن على الكعمين .
- ١٠ - الجلوس على عارضة التوازن مع مد الأذرع و السيقان ، و مس أطراف أصابع القدمين بأطراف أصابع اليدين .

السير على الطاولة ذات الأوعية المعدنية :

يجب أن يتم إجراء هذه التدريبات على الطاولة بالنسة للأطفال القادرين فقط ويمكن استدخالها بمربع مرسوم على الأرض بالنسة للأطفال غير القادرين حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل أن يقوم بعمل الآتى :

- ١ - السير على الطاولة من بدايتها إلى نهايتها مع حمل مجموعة من الأوانى .
- ٢ - السير على الطاولة للخلف .
- ٣ - السير إلى الأمام إلى نقطة ما ، ثم الوقوف ، ثم السير للحلف .
- ٤ - السير على الطاولة بالقرب من الجوانب فى كل اتجاه .
- ٥ - الوقوف على القدم اليمنى و العد حتى الرقم (١٠) .
- ٦ - الوقوف على القدم اليسرى و العد حتى الرقم (١٠) .

٧ - القفز على القدم اليمنى

٨ - القفز على القدم اليسرى .

٩ - السير لمسافة محدودة ، والأعين معصوبة .

التدريبات على السلم الخشبي الأفقى على الأرض :

يستخدم فى هذه التدريبات سلم خشبى (متنقل) بحيث يتم وضعه أفقياً على الأرض ، حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالتدريبات الآتية:

١ - السير على السلم إلى الأمام بأقدام تتبادل درجات السلم

٢ - أن يكرر التدريب السابق و لكن السير يكون إلى الخلف .

٣ - السير إلى الأمام بقدم على كل درجة حيث تتبادل الأقدام على كل درجة.

٤ - أن يكرر التدريب السابق و لكن مع السير إلى الخلف .

٥ - السير إلى الأمام على السلم و الأقدام على جانبى السلم .

٦ - أن يكرر التدريب السابق و لكن مع السير إلى الخلف .

٧ - السير بنفس طريقة القطة إلى الأمام و الأقدام على جانبى السلم .

٨ - السير بنفس طريقة القطة إلى الخلف ، والأقدام على جانبى السلم .

٩ - السير بنفس طريقة القطة والأقدام على جوانب السلم أولاً من اليسار إلى

اليمنى ، ثم من اليمين إلى اليسار .

١٠ - القفز بالأقدام على جانبى السلم فى اتجاه الأمام .

١١ - القفز بالأقدام على جانبى السلم فى اتجاه الخلف .

تدريبات التنقل والتحرك :

من خلال مجموعة التدريبات الخاصة بالتنقل ، والتحرك ، والتى يمكن تدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " عليها يمكن إكساب هؤلاء الأطفال بعض

المهارات الحركية الدقيقة كما أنها تساعدهم على التحكم الإرادي فى عضلاتهم - سواء كانت عضلات الجزء العلوى أو السفلى من الجسم - بصورة أكثر مهارة وإتقاناً و على المدرب أو أخصائى التأهيل الحركى أن يقدم هذه التدريبات بكل طفل بنفس الدرجة من التركيز و الاهتمام حتى يمكن لكل طفل اكتساب تلك المهارات المراد إكسابها لهم .

و فيما يلى عرض مسط لتلك المجموعة من التدريبات :

الجزء أو السحب الثانى :

فى هذا التدريب يرقد الطفل على الأرض ، ووجهه متجه لأسفل ، ويرفع رأسه كما لو كان ينظر إلى نقطة ثابتة على بعد مسافة أمامه ، ثم يعمل على أن يحرك ذراعيه و يجذب نفسه فى اتجاه هذه النقطة الثابتة ، و هنا على أخصائى التأهيل الحركى أن يتأكد من أن كلا جانبي الطفل يعملان فى توازن و تواز .

أيضاً يجب أن تظل أيدى الطفل متماسكة ومتصلة ، كما يجب أن يكون عموده الفقرى مستقيماً ، و هنا نجد أنه لو أن تركز الطفل مناسب و كلاً من جانبي جسمه يعملان معاً فلللاحظ الذى يقف خلف هذا الطفل ستطيع أن يرى عموده الفقرى كما لو كان سهماً معندلاً بمجرد أن يدفع الطفل يديه للأمام ويسحب أرجله من الخلف .

هذا التدريب يساعد الطفل على التمييز بين قمة الجسم وأسفله ويساعده على تنمية التوازن بين الجانبين .

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ - أن يسحب جسمه من نقطة إلى نقطة أخرى فى خط مستقيم ، ثم الاسنادرة ، ثم أن يسحب جسمه من نقطة النهاية فى اتجاه الحلف حتى يصل إلى النقطة الأخرى

٢ - أن يسحب جسمه متتبعاً شكل دائرة كبيرة فى اتجاه عقارب الساعة ، ثم

يعكس اتجاه الحركة ليصبح عكس عقارب الساعة .

٣ - أن يسحب جسمه متتبعاً الشكل (8) على أن يكون تحرك الطفل فى الاتجاهين .

٤ - أن يرقد على ظهره ، ثم يستخدم يديه كى يدفع جسمه للحلف فى الفضاء .

٥ - أن يؤدى الأنشطة (١ ، ٢ ، ٣) مع غلق العين أثناء القيام بهذه الأنشطة ، إذ من شأن هذه المرحلة الأخيرة من التدريب أن تساعد الطفل على أن يصبح أكثر وعياً بجسمه وعلاقة أعضائه المختلفة بعضها ببعض .

التدريب على الحركة المتجانسة أو المتماثلة :

المرحلة التالية للتحرك فى الفراغ هو التحرك المتماثل ، حيث نحدد أنه فى النشاط السابق فإن الطفل يفرق بين أعلى جسمه و أسفله لكن فى تدريبات الحركة المتماثلة فهو يفرق بين الأعلى و الأسفل ، و أيضاً بين اليسار و اليمين .

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

أن يرقد على بطنه ويكون ذراعه وقدمه اليمنى لأعلى وتكون الرأس مسنداً جهة اليمين ، وفى هذا الوضع يستقبل الطفل المثيرات من خلال عينه و أذنه اليمنى لأن الأرض تغلق جريباً العين و الأذن اليسرى ، و بمجرد أن يدفع برجله ويحذب بيده ليمشى فى الفراغ فإنه ينمى العلاقة بين أعلى الجسم و أسفله ، و هنا نؤكد على أن حركة الرجل واليد يجب أن تكون حركة تبادلية وفى نفس الاتجاه .

الزحف :

بمجرد أن ينمى الطفل مستوى عالياً - أو مناسباً - من التوازن بين جانبيه جسمه فإنه يصبح مؤهلاً للتدريب على رفع جذعه بعيداً عن الأرض بغرض تعلم التحكم فى حركة الجذع حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من

الطفل أن يرفع جسمه بعيداً عن الأرض و يمشى لمسافة على يديه و ركبتيه .
فى البداية قد لا نتوقع منه التمكن من تحقيق مستوى عال من التوازن بين كلا
الجانبيين ، و لكن يمكن مساعدته على تعلم تحقيق التوازن من خلال الاستمالة
من مكونات الجهاز البصرى .

حيث يتم تعليم الطفل الحركات التى تتضمنها عمدة الزحف من تحريك
أحد اليدين مع الرجل التى على الجانب الآخر فى نفس الوقت فهما يرتفعان
لأعلى وينزلان لأسفل فى نفس الوقت ، ثم يتم تحريك اليد و القدم الأخرى ،
و هكذا بالتبادل ، و من خلال تدريب الطفل على هذه الحركات يستطيع أن
يكتسب التحكم و التوازن التام حول منتصف جسمه .

وهنا على أخصائى التأهيل الحركى أن يؤكد على أن تكون حركة الجسم
غير مترددة أو متذبذبة أو مهتزة .

ويمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من
الطفل اتباع خطوات الآتية :

١ - الزحف من نقطة إلى أخرى فى خط مستقيم ، ثم يغير اتجاهه كى يرحف
مرة أخرى إلى النقطة الأولى .

٢ - الزحف على شكل دائرة كبيرة فى اتجاه عقارب الساعة ، ثم فى اتجاه
عكسها .

٣ - الزحف على شكل (8) فى كلا الاتجاهين .

٤ - أن يكرر الخطوات السابقة مع على الأعباء أثناء اقيام بهذه الأنشطة .

المشى :

يمثل المشى تحريك الجسم فى الفراغ ارتكازاً على لأقدام بحيث تشير
الأقدام مستقلة إلى الأمام و يكون وزن الجسم محملاً على مؤخرة القدم مع
نقل و تحريك الأقدام إلى الأمام . القدم تلى الأخرى ، و حدوث هذه العملية

تناسق و انسجام يشير إلى التناسق العضلى الحركى الجيد إلا أنه فى بعض حالات الأطفل " المعاقين ذهنياً " نجد أنهم يحتاجون إلى تدريبات مناسبة لإتقان هذا التحكم العضلى الحركى المتمثل فى عملية المشى .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

- ١ - المشى فى المكان للأمام ، ثم فى الاتجاه الجانبي ، ثم فى اتجاه الخلف .
- ٢ - المشى مع جعل أصابع القدم متجهة للخارج ، ثم للداخل ، ثم للأمام .
- ٣ - المشى على أطراف أصابع القدمين
- ٤ - المشى على الكعبين .
- ٥ - المشى بسرعة ، ثم ببطء ، ثم التوقف المفاجئ ، ثم المشى ببطء ، ثم بسرعة .
- ٦ - المشى و الأرحل متصلبة و مشدودة بدون ثنى الركبتين .
- ٧ - المشى على أطراف أصابع قدم ، وكعب القدم الأخرى .
- ٨ - المشى ببعض الخطوات الواسعة ، ثم بعض الخطوات الضيقة .
- ٩ - المشى بحوار شريك (طفل آخر) مع محاولة ضغط الخطى للطفلين معاً
- ١٠ - المشى على السلم نزولاً و صعوداً بدون مساعدات .
- ١١ - المشى مع محاولة تثبيت حركة الأذرع .
- ١٢ - المشى مع حمل إناء به قليل من الماء أو حمل شمع موقدة .
- ١٣ - المشى مع حمل ثقلين متساويين خفيفين فى اليدين .
- ١٤ - المشى والنقل فى يد واحدة مع محاولة المحافظة على النموذج الثابت .
- ١٥ - المشى مع تغيير الثقل من يد إلى اليد الأخرى .
- ١٦ - المشى أثناء ربط بعض الأثقال الخفيفة على الرجلين . و هنا نجد أن مثل هذه الأثقال مفيدة جداً فى تعليم الطفل التوازن أثناء المشى لأنها تجعل

الطفل أكثر دراية بحركة يديه ورجليه ، فعندما يبدأ الطفل فى الاهتزاز أو الحركة غير المعتدلة فإن الثقل سوف يساعده على الاستفرار مرة أخرى و فى نفس الوقت يعد الثقل بمثابة منبه قوى للطفل بأن هذه الحركة ليست على اتفلق كاف مع نموذج المشى الطبيعى أو المعتاد .

١٧ - الانتقال من المشى على الكعب إلى الأصابع و بالعكس على كل قدم .

١٨ - تكرار الخطوات السابقة ولكن والأعين مغلقة ، وهذا من شأنه أن يزيد من وعى الطفل بنفسه ، ويريد من قدراته على التذكر البصرى المكانى .

المشى مع الانتباه لمثير آخر :

يقصد بالتدريب على هذه المجموعة من التدريبات تنمية لانتباه لأكثر من مثير فى نفس الوقت خاصة أثناء المشى ، وذلك للتدريب على المشى خارج المنزل بفرض تدريب الطفل على الانتباه إلى المثيرات التى قد توجد من حوله بقصد توفير درجة أكبر من الأمان للطفل .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أنصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ - المشى أثناء وثب الكرة (تنطبق الكرة على الأرض)

٢ - المشى أثناء قذف الكرة لأعلى فى الهواء ومسكها مرة أخرى .

٣ - المشى تجاه شخص آخر مع قذف الكرة على الأرض ثم التقاطها عدة مرات أثناء المشى .

٤ - المشى فى طريق وعرة تتطلب من الطفل أن يأخذ خطوة لأعلى و ينزل لأسفل وللأمام ، ومن خلال العديد من العقبات يطلب من الطفل المحافظة قدر الإمكان على نموذج مشى ثابت .

الحجل على القدمين :

فى هذا التدريب نحد أن حركة الحجل تمثل دفع الجسم لأعلى بعيداً عن

الأرض ثم النزول مرة أخرى على أطراف أصابع القدمين ثم الاستفرار على القدم كاملاً، ويمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ - الحجل على كلا القدمين من نقطة لأخرى ، مع تعليم الطفل رفع ذراعيه لأعلى أثناء القفز لأعلى كى ساعده على رفع جسمه وحريكه فى الفضاء .
٢ - الحجل للأمام ، ثم للخلف ، ثم فى اتجاهات الجانبين .

٣ - الحجل أثناء إلقاء الكرة على الأرض ثم التقاطها ، على أن يكون الوثب لارتفاع عالٍ ثم خفض هذا الارتفاع بالتدرج ، ثم عكس هذا الإجراء
٤ - الحجل والطفل ممسك بيديه معاً .

٥ - إبعاد القدمين قليلاً بعضهما عن بعض ، ثم الوثب فى الفضاء ، مع التأكد من أن كلا القدمين يثبان لأعلى ويعودان إلى الأرض فى وقت واحد .
٦ - الحجل أثناء وضع اليدين على الرأس ، ثم على الفخذين .

٧ - تأرجح الديدن فى دائرة كبيرة والحجل فى الفضاء .

٨ - الحجل فى طريق يشمل عدة عقبات ويتطلب تغيير الاتجاه أثناء الحجل .

٩ - أن يعيد الخطوة السابقة على أن تكون الحركة للحلف بدلاً من كونها للأمام .

١٠ - القفز عدة مرات فى المكان مع ازدياد الارتفاع فى كل مرة

١١ - القفز مع عمل استدارة كاملة فى الهواء

الحجل على قدم واحدة :

يعد هذا التدريب ، مستكمالاً لتدريب السابق حيث إنه بعد أكثر تعقيداً منه كما أنه يساعد على إكساب الأطفال مهارات التوازن و السيطرة و التحكم الإرادى فى حركات الجسم بشكل أفضل .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من

الطفل اتباع الخطوات الآتية :

- ١ - القفز متتابعاً خطاً مستقيماً على كل قدم خمس مرات .
- ٢ - القفز إلى اليمين و إلى اليسار بين خطين مرسومين على الأرض .
- ٣ - أن يقفز على قدم واحدة ، ثم ينحني لأسفل مع لمس الأرض ، ثم يكرر هذا التدريب بالقفز على القدم الأخرى .
- ٤ - القفز لمخلف من خلال ارتفاع بسيط .
- ٥ - القفز والأعين متغلقة بالتناوب على القدمين لقفزات عديدة على كل قدم .
- ٦ - القفز على قدم واحدة عدة مرات متتبعاً إيقاعاً موسيقياً معيناً .
- ٧ - القفز ممسكاً بأيدي شريك أولاً و هو يقف جانباً ثم مواجهاً له .

الوثب :

يعد الوثب من بين الأنشطة المحببة إلى الأطفال سواء العالدين أو " المعاقين ذهنياً " ، هذا وتوجد طرق متنوعة للوثب حيث يمكن أن يثب الطفل ، وهو يصمم كلا ذراعيه بعضهما لبعض أو يحركهما أثناء الوثب ، أيضاً فإن الوثب عبارة عن حركة مركبة مكونة من خطوة طويلة و فقرة قصيرة مع مناوب القدمين .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائي التأهيل الحركي من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

- ١ - أن يقوم بأرجحة القدم اليمنى للأمام ويخطو للأمام مع النزول على القدم اليمنى - الثقل يجب أن يكون على أصابع هذه القدم - ثم القفز على القدم اليمنى و يقوم بأرجحة القدم اليسرى للأمام مجهزاً للخطوة التالية .
- ٢ - أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع أرجحة الذراعين في الفراغ .
- ٣ - أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تثبيت الذراع الأيمن .

٤ - أن يثبت من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تثبيت الذراع الأيسر.

٥ - أن يثبت من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تحريك الذراعين في شكل دوائر واسعة أثناء الوثب حتى يشعر برفع الذراعين للجسم .

تدريبات حركية متدرجة :

يختلف الأطفال " المعاقون ذهنياً " في قدراتهم الحركية ، حيث تظهر بينهم فروق فردية عديدة ، فبعض الأطفال يُظهرون صعوبة في استخدامهم لأجزاء جسمهم المختلفة أو تحكمهم فيها ، فهم ربما يحركون ببطء ، أو بطريقة عشوائية أو يتجهون ناحية أشياء محددة مع تجنب الأنشطة التي تتطلب تناسقاً كلياً .

أيضاً نجد أن هؤلاء الأطفال يجدون صعوبة في تقليد حركة مكررة من تلك الحركات التي تتطلب أي مهارة أو قدرات خاصة و يظهر عليهم الارتباك .

و هنا نجد أنه من خلال الأنشطة الحركية الإيقاعية تنمو المهارات الحركية للطفل بشكل أكثر تطوراً ، فإدراكات الطفل الخاصة بالزمن و الفراغ و النظم المحددة أو التعليمات المحددة أو على الأحرى بالعالم من حوله تكون في هذه الحالة بصورة أفضل .

و مجموعة الأنشطة التالية تساعد الأطفال " المعاقين ذهنياً " على تنمية القدرة على التحكم الإرادي في أجزاء الجسم المختلفة :

تدريبات للرأس والعنق :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أولاً : أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

١ - يرفع رأسه و يحركها من جانب إلى الجانب الآخر مع التركيز على أجزاء محددة لكل جانب من الرأس .

- ٢ - يرفع الرأس ثم ينعكسها على أن يلمس صدره بذهنه
٣ - يقوم بتحريك كرة مدلاة من أعلى حركة متأرجحة بأنفه ثم بعد ذلك بذهنه.

٤ - يرفع الرأس ثم يحركه حركة دورانية عدة مرات .

ثانياً : أن يرقد على بطنه على الأرض ثم :

- ١ - يرفع رأسه و يحركها من جانب إلى الجانب الآخر مع النظر إلى نقطة محددة مرتفعة لأعلى .
٢ - يرفع رأسه ثم ينعكسها ملامساً صدره بذهنه .
٣ - أن يقوم بأرجحة الكرة المعلقة من اليمين إلى اليسار عالياً خلف الرأس بينما يحرك رأسه من جانب لآخر
أن يقف الطفل ثم :

- ١ - يصيء مصباحاً أعلى رأس الطفل و يجعله يحرك رأسه و ذلك لأن الشعاع القلام من المصباح يرسم ملاح متنوعة على الحائط على سبيل المثال نطلب من الطفل أن يرسم أحرفاً معينة أو أشكال هندسية بسيطة .
٢ - أن يحرك الجسم مع عدم تحريك الرأس و الاحتفاظ بالنظر مركزاً على شيئاً محدد .

- ٣ - أن يكرر الشاطين الساقين و هو يقف على لوحة التوازن إذا أمكنه ذلك.

تدريبات للكتفين :

حيث يطلب أخصائي التأهيل الحركي من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

- ١ - يرفع الكتف الأيمن من على الأرض . ثم يرفع الكتف الأيسر من على الأرض . ثم يرفع الكتفين معاً لأعلى .

٢ - يرفع الكتفين إلى أعلى مع الدوران للأمام و الحلف ، ثم بعد ذلك يرفع أحد الكتفين فقط و يدور بنفس الطريقة .

٣ - يكرر نفس التدريبات و هو راقد على بطنه .

أن يقف الطفل ثم :

١ - يرفع الكتفين ، أولاً يرفع الكتفين معاً ثم يخفضهما ، بعد ذلك يرفع أحد الكتفين فقط ثم يخفضه ، ثم يكرر ذلك بالكتف الآخر .

٢ - يدور بالكتفين للأمام و للخلف بعد رفعهما أولاً معاً ، ثم يكرر ما سبق ولكن مع كل كتف على حدة .

٣ - يحاول أن يمسك كتف واحد بيده الأخرى ، بينما يحاول أن يدير الكتف الأخرى .

٤ - يكرر هذه الأنشطة السابقة أثناء وقوفه على لوحة التوازن .

تدريبات للأذرع والأقدام :

حيث يطلب أحصائي التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

١ - أن يحرك أحد الذراعين مع القدم فى نفس الجانب من الجسم لأعلى حركة دائرية ، ثم يحرك الذراع و القدم الأخرى بالتبادل .

٢ - لكى تنمو الاستجابة لدى الطفل سريعاً فإن ذلك يتطلب من الطفل أن يبدأ فى تحريك قدم معينة أو ذراع معينة فإذا لم يستطع أن يعرف اليمين من اليسار فإن على المعلم أن يشير إلى العضو المراد أن يقوم الطفل بتحريكه أو يقوم بلمس ذلك العضو .

٣ - الهدف هنا أيضاً أن تتوقف أو تبدأ حركة كل الأعضاء بكل سرعة ممكنة فعادةً ما يجد الأطفال صعوبة فى التوقف أو فى بدء تحريك ذراع أو قدم على الجوانب العكسية للجسم .

تدريبات لتقوية العضلات وتنشيط العضلات :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

١ - الجلوس مع مد القدمين على الأرض

٢ - مد الجسم للأمام و الإمساك بكاحل القدمين مع الاحتفاظ بمد القدمين على الأرض .

٣ - مد الجسم للأمام ، ثم لمس أطراف أصابع القدمين باليدين .

٤ - أن يتجه يده اليمنى ملاصقاً بها قدمه اليسرى ، ثم يجلس و يلمس القدم اليمنى باليد اليسرى .

٥ - أن يجعل أنفه يلامس ركبته اليمنى أثناء ملاصقة قدمه اليمنى بيده اليسرى .

٦ - أن يجعل أنفه يلامس ركبته اليسرى أثناء ملاصقة قدمه اليسرى بيده اليمنى .

و هنا نلاحظ أنه عندما يطلب من الأطفال أداء مثل هذه التمرينات فإنهم يكونون فى غاية الإثارة ، فهم يقومون بمحاولة أداء التمرين و إكماله للنهابة ، هذا إذا ما استطاع أخصائى التأهيل الحركى أو المدرس تقديم عرض لمثل هذه التمرينات بنفسه أمام الأطفال إذ إن كثيراً من الأطفال يشكون قائلين " إننى لا أستطيع أن أفعل ذلك التمرين " و يحتفون هرباً عندما يستمر أخصائى التأهيل الحركى أو المدرس فى تدريب أطفال المجموعة بالكامل فى نفس الوقت دون تقديم عرض نموذجى للتمرين أو للأداء المطلوب منهم القيام به .

تدريبات انبساط و قبض العضلات :

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " اقيام بالأسطة الآتية :

١ - أن يستلقى على الأرض ، ثم يحاول النهوض بسرعة قدر الإمكان

- ٢ - البدء بوضع الاستلقاء على الأرض على البطن ، ثم بوضع اليدين فى حالة اقتراب من الجسم على الأرض فى محاولة لمس الكتفين ، ثم بمحاول دفع الأذرع لرفع الجسم عن الأرض إلى أعلى مع الإبقاء على الظهر ممتدا .
- فى البداية قد يستطيع الأطفال أن يقوموا بهذا التدريب و دفع الجسم لأعلى من الركبتين ، ثم بعد ذلك على أخصائى التأهيل الحركى أن يدفع الطفل ليجتهد ليقوم بهذه الدفعات من وضع القدم .
- ٣ - الاستلقاء على الظهر ، ومد القدمين ، ثم بمحاول رفع القدمين معاً ببطء .
- ٤ - أن يوجه أطراف القدمين إلى أعلى قليلاً مع إبقاء الأرجل ممتدة .
- ٥ - أن يعيد القدمين إلى الأرض من الوضع السابق قدر الإمكان .
- ٦ - أن يرفع و ينكس القدم اليمنى فقط بنفس الطريقة السابقة عدة مرات .
- ٧ - يكرر هذا الوضع مع القدم اليسرى .
- ٨ - أن يرفع كلا القدمين ببطء من على الأرض ، ثم يمسكهما ، ثم ينكسهما ببطء إلى الأرض .
- ٩ - مع رقود الطفل فى وضع مائل على ظهره و وجود كرة بين قدميه ، يمسك الطفل بالكرة بين قدميه بطريقة آمنة و يرفعها إلى أعلى فى الهواء بنفس الطريقة مع الاحتفاظ بالركبتين فى حالة امتداد .

تدريبات اليد :

المد هو عبارة عن امتداد أجزاء الجسم بشكل إرادي من خلال مجموعة محددة من الأنشطة التى تساعد على تدريب الأطفال على ذلك .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

- ١ - مد الجسم طولياً أثناء الوقوف .
- ٢ - مد أصابع اليدين و الذراعين للخارج قدر الإمكان

٣ - التعلق ومد الجسم على حواجر محدثة .

٤ - أثناء الوقوف بمد قدما واحدة بينما يقوم بشئى الأخرى ، ثم تكرار ذلك للقدمين بالتبادل .

٥ - أن يرقد على ظهره على الأرض مع مد القدمين بقدر الإمكان .

٦ - أن يرقد على الأرض مع مد القدمين لأعلى ، ثم يفتحهما بعيداً بعضهما عن بعض مع تركيز ثقل الجسم على الكتفين .

٧ - أن يقفز لأعلى مع مد القدمين معاً للخارج ، ثم كل قدم على حدة .

٨ - الوقوف مع وضع اليدين على الكتفين ، ثم رفع اليدين أعلى الرأس ، ثم العودة إلى الوضع الأول ثم مد اليدين جانباً .

٩ - الوقوف مع فتح القدمين بحيث تكون الأذرع فى مستوى الكتفين ، ثم يطلب من الطفل أن يشئى جسمه للأمام ليلمس القدم اليسرى باليد اليمنى ، ثم العودة للوضع الأول ثم يكرر لمس القدم اليمنى باليد اليسرى .

١٠ - أن يرقد على ظهره مع وضع اليدين جاساً ، ثم يدفع القدمين تجاه الرأس ومدهما لأعلى قدر الإمكان محاولاً أن تلمس القدمان الأرض .

١١ - أن يجلس على الأرض مع مد القدمين بعيداً بعضهما عن بعض ، ثم يميل إلى الأمام ناحية القدم ويلمس الكاحلين باليدين ، ثم يدفع الرأس إلى أسفل ناحية القدم مع الحفاظ على الوضع السطحى على الأرض .

١٢ - أن يرقد على الأرض ثم يرفع أحد القدمين إلى أعلى بقدر الإمكان مع الحفاظ على امتداد الركبة وتكون القدم الأخرى على الأرض ، ثم يعيد القدم المرنوعة إلى الأرض ، و يكرر هذا التدريب مرة أخرى و لكن بالقدم الأخرى .

تدريبات الثنى :

الثنى هو عبارة عن حركة بالمفصل بينما تتلاقى عظمتان معاً و فى حالة ما إذا كانت العظمتان كبيرتين أو صغيرتين فان حركات الشئى يستطيع الطفل من

خلال التدريب أن يتقنها ، إن الثنى والمد غالباً ما يكونا معاً .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ - يطلب من الطفل أن يعرف كم من الأجزاء المختلفة لحسمه يقوم بشئها وذلك من خلال جعل الطفل يقوم بشئ أصابعه ، ركبتيه ، الكاحلين ، الذراعين ... إلخ مع جعله يعد هذه الأجزاء ليعرف عددها .

٢ - فى حالة الوقوف على القدمين يطلب منه أن يثنى الركبتين للأمام و إلى أسفل و يستمر فى هذا الوضع لفترة زمنية محددة .

٣ - أن يرقد على ظهره ، ثم يقوم يثنى الركبتين ناحية الصدر ثم يستمر فى هذا الوضع لفترة زمنية محددة .

٤ - و هو فى وضع الوقوف أن يقوم يثنى الركبتين لأسفل ثم يقفز عالياً قدر الإمكان .

٥ - أن يقف وقدماه متباعدتان ويداه خلف رأسه وأصابعه متشابكة ، ثم يقوم يثنى الجسم إلى اليمين بقدر الإمكان ثم يعود إلى الوضع الأول ، ثم ثنى الجسم إلى اليسار بقدر الإمكان ثم يعود إلى الوضع الأول .

٦ - يكرر التمرين السابق و لكن مع ثنى الجسم للأمام ثم للخلف .

٧ - و الطفل فى وضع الركوع ووزن الحسم مركز على القدمين إلى أسفل يطلب منه أن يقوم يثنى أجزاء الجسم العلوية حتى تلمس الرأس الركبة .

تدريبات الالتواء :

الالتواء هو دوران بعض أجزاء الجسم حول محوره طولياً و بمكس للدوران فقط أن يأخذ مكانه فى العمود الفقرى أو الرقبة أو الكتف أو راحة اليد .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ - أن يقوم بلىّ ذراع واحد فقط حول الجسم ، ثم لىّ الدراعين معاً حول الجسم .

٢ - فى وضع الوقوف يرفع قدماً واحدة ثم يقوم بلىّها بعيداً قدر الإمكان .

٣ - أن يقوم بلىّ الرأس دائرياً أو تحريكها حركة دائرية من العنق .

٤ - أن يقوم بلىّ الجسم من اليمين إلى اليسار أثناء المشى .

٥ - أن يصع يده ممتدة فى مواجهة الحائط ثم يقوم بلف الجسم و الالتواء تحت ذراعه .

٦ - أن يمسك الرأس بثبات ثم يقوم بلسوى الكتفين للخلف بعيداً بقدر الإمكان.

٧ - من وضع الوقوف يقوم بلىّ الجسم مع وضع اليدين على الأرض فى اتجاه جانب الجسم الأيسر ، ثم يعود إلى وضع الوقوف ، ثم يقوم بلىّ الجسم مع وضع اليدين على الأرض فى اتجاه جانب الجسم الأيسر ، ثم يعود إلى وضع الوقوف

تدريبات الشد والدفع :

الدفع هو عبارة عن حركة قوية تصنع لتحريك شيء ما بعيداً عن الجسم ، والشد أيضاً حركة قوية سوف تحرك من خلالها شيء ما ناحية الجسم .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ - أن يقوم بدفع شيء خفيف الوزن على الأرض ثم شيء ثقيل أيضاً ، ثم يكرر نفس الشيء بالنسبة للمشى .

٢ - أن يقوم بالدفع بيديه معاً ثم بيد واحدة .

٣ - أن يدفع بقدميه .

٤ - من وضع الركوع يلمس الأرض بمبتهته ، ثم يقوم باستخدام يديه بدفع

الجسم لأعلى حتى يصل إلى وضع الجلوس .

٥ - أن يرقد بوجهه على الأرض ثم يدفع جسمه عالياً بيديه .

٦ - أن يقوم بتمثيل حركة الدفع المتكررة لبعض الأشياء مثل : الأرجوحة ،
المنشار .

٧ - أن يقوم بالجمع بين حركتين معاً مثل أن يستلقى على الأرض ثم يقوم
بتمثيل حركة الدفع بقدميه و الشد بذراعيه .

٨ - يجلس طفلان في مواجهة بعضهما بعضاً ، ثم يمسكان بجبلين حيث يمسك
كل طفل نهاية الحبل في كل يد ، ويقوم بشد الحبل و تحريك الجسم بطريقة
متناوبة بين الخلف و الأمام .

تدريبات الدوران :

هو عبارة عن حركة دائرية للجسم أو لأجزائه دائرياً في الفراغ .

في هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين
ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ - أن يحرك الجسم كله دائرياً و هو فى وضع الوقوف .

٢ - أن يقف على قدم واحدة ثم يحرك الجسم دائرياً بسرعة ثم يبطئ عن طريق
دفع الجسم بالقدم الأخرى على الأرض .

٣ - أن يجلس على مقعده على الأرض ثم يقوم بدوران الجسم بسرعة ثم
يبطئ عن طريق دفع الجسم بإحدى الأيدي على الأرض .

٤ - أن يرقد على ظهره ثم يدور جسمه حول نقطة محددة .

٥ - أن يستلقى على بطنه ثم يدور بجسمه حول نقطة محددة .

٦ - أن يقوم بالدوران أثناء المشى حول شخص آخر يقف ثابتاً فى مكانه .

أنشطة لتدريب الأطفال المعاقين ذهنياً على مهارات الاحتياجات اليومية



يقصد بمهارات الاحتياجات اليومية أو مهارات الاعتماد على النفس تلك التمارين التي تنمي مهارات الحياة اليومية من أكل وشرب ولبس واستحمام وغيرها من الأمور الأساسية في الحياة. إن التأخر في اكتساب هذه المهارات قد يصيب الوالدين بالحرج و التحلل أمام الناس والغضب أحياناً، فيعمدون لاشعورياً إلى تفليي هذه المواقف المخرجة بعزل الطفل عن الناس والمجتمع أو بعدم إطعام الطفل أمام الناس . وأعتقد أنك تشاطرنني الرأي أن هذه حلول عقيمة وقد تعقد الوضع ، وتضيف مشاكل نفسية للطفل ولوالديه. لذلك على والدي أي طفل لديه تأخر في اكتساب هذه المهارات استخدام الأساليب العلمية والمتقدمة في رعاية هؤلاء الأطفال وطلب المساعدة من المختصين في هذا المجال . وقد لا يغيب عنك أنه لكي تصل للغاية المرجوة في تدريب الطفل على مهارات الاعتماد على النفس يجب التدرج والتحلي بالصبر . وعدم اللجوء إلى أسلوب العنف والشدة والتخويف فهذه الأساليب بالعكس تعزز فرص الفشل وتزيد في احتمال حدوث الانفعالات النفسية لدى الطفل ووالديه أيضاً .

□ اللبس

إرشادات عامة :

يكتسب الطفل القدرة على خلع الملابس قبل لبسها ، لذلك فلخطوة الأولى في التدريب تركز على تشجيعه وتدريبه على خلع ملابسه ولو جزئياً. فعند خلع القميص مثلاً عوديه على سحب يده من يد القميص ، ودعاه يحاول أن ينزع الثوب أو الملابس الداخلية من حول رأسه. وعند لبس القميص شجعه على إدخال يده في يد القميص ، ورفع السروال أو البنطلون إلى أعلى

وإدخال الملابس الداخلية داخل السروال . عند اختيارك ملابس طفلك اختاري الملابس اللينة والقطنية الفضفاضة الماصة للعرق والرطوبة لتحافظي على طفلك جافاً . واحرصي على اختيار الملابس قليلة الأزرار و الأربطة، وإن كان ولا بد فاختاري الأزرار المضاغطة ليسهل نزعها أو الملابس ذات الأزرار الكبيرة ليسهل مسكها وفتحها . أما بالنسبة للأحذية فاختاري الأحذية ذات الرباط الذاتي أو التي لا تحتاج إلى ربط . وعود طفلك على وضع الملابس المتسحة في مكانها المخصص ، وحافظي عليها نظيفة لكي يهتم بدوره بنظافتها ولا تجعله متسحاً فيعتاد ذلك ولا ينكره.

تحضير الملابس مسبقاً لكي تكون في متناول اليد :

— لارتداء الملابس :



- إدخال الساق أو الذراع الضعيفة أولاً.
- اختيار ملابس فضفاضة أو واسعة فهي أسهل للارتداء.
- تجنب الأحذية الضيقة.

— لخلع الملابس : سحب الساق أو الذراع الضعيفة أولاً

كيف يمكن مساعدة الطفل في ارتداء ملابسه ؟

(للذين لديهم تصلب في عضلات اليدين)

إن إجلاس الطفل في هذا الوضع يسهل عملية ارتداء الملابس ويساهم بالوقت نفسه على تخفيف تصلب العضلات.

إذا كان الطفل يبقي يديه مضمومتين إلى صدره ، لا يجب أبداً إبعادهما من المعصمين أو شدهما أو سحبهما. إنما الإمساك بهما فوق الكوعين وفتحهما في وقت واحد بلطف .



الأزوار والسحابات

اختيار أزور كبيرة أو استبدالها بأشرطة ذاتية الالتصاق أو بأزوار ضغط .
يمكن أيضا استخدام أداة خلسة للترزير .



تركيب حلقة أو عقدة في بداية السحاب

اختبار سروال (بطلون) مع شريط مطاطي على الخصر.
عند الضرورة تركيب علاقات لتسهيل الإمساك بالملايس .

الأحذية

من الأفضل اختيار أحذية :

- تفتح حتى مستوى أصابع القدمين



- بدون أشرطة ، وعلاقة صغيرة من الخلف .

- يجب التأكد، وبنوع خاص عند الأطفال الذين فقدوا الحساسية في أقدامهم، أن الأصابع ممدودة جيداً داخل الحذاء .

إرشادات لتسهيل اللبس : الملابس العلوية

□ إذا كانت الذراعان ضعيفتين :

- الاستناد إلى طاولة . - ارتداء الكمّين .

- تمرير الملابس عبر الرأس .

□ إذا كانت ذراع واحدة مؤهلة للحركة :

١- تمرير الذراع الضعيفة أولاً . ٢- رفع الملابس جيداً حتى الكتف .



٣- مسك الكم الثاني باليد القوية .

٤- ثم ارتداء الكم .



إرشادات لتسهيل اللبس : الملابس السفلية

في وضع التمدّد وذلك :

- بالاستدارة إلى الجنب .

- أو بالارتكاز على القدمين





في وضع الجلوس :

بوضع قدم على الساق المقابلة ...



هذه الطريقة الأخيرة تصلح أيضاً للبس الأحذية .

تناول الغذاء و الطعام :

وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام(في حال ضعف أو تشوه في الذراع)
وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام(في حال ضعف أو تشوه في اليد)
وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام(في حال صعوبة في التحكم بالحركات).
- يشمل الغذاء الكامل مايلي :

الفيتامينات و المعادن :

موجودة في الحليب، اللحم، الفاكهة، الخضراوات ... وهي ضرورية لعملية
إعادة بناء والتئام الأنسجة، ومقاومة الالتهابات والحفاظة على سلامة الجلد

الألياف :

خضراوات ، فاكهة مجففة... وهي ضرورية للأمعاء وتساعد على تفادي حالة
الإمساك .

السكريات و النشويات:

سكر، مربى ، خبز، معجنات... وهي تؤمن الطاقة للجسم، ولكن ينبغي تناولها باعتدال لأنها تؤدي إلى زيادة في الوزن وبالتالي تعيق الحركة والتنقل.

البروتينات :

خوم، أسماك، الحليب ومنتجاته، بيض... وهي ضرورية لسلامة الأنسجة.



السوائل :

ماء وعصير طبيعي (لتران في اليوم على الأقل). وهي ضرورية لتنشيط حركة الكليتين وبالتالي تساهم في تنقية الدم. عليك تجنب المشروبات الكحولية - وقاك الله شرها - والمنبهات (قهوة، شاي) .

كمية الطعام :

يعطى الطعام على شكل لقمات صغيرة لكي يسهل على الطفل التعامل معها ، وتزداد الكمية تدريجيا ويدون مبالغة .

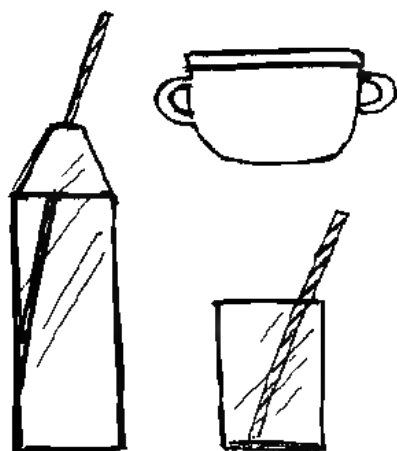
نوع الطعام :

- يبدأ بالطعام المهروس ، أو المطحون ، أو شبه سائل .
- ومن ثم التدرج في زيادة سمكه .
- من الطبيعي في البداية أن يتسرب الكثير من الطعام من جانبي الفم .
- وقد يرفع اللسان الأكل خارج الفم فحاولي إغلاق الشفتين بوضع إصبعك

- فوق الشفة العليا والإصبع الأخرى تحت الفم الأسفل ودفع الأخير للأعلى للتدريب على المضغ . وحاولي دفع اللسان إلى الداخل بشكل ثابت.
- وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال وجود ضعف أو تشوه في الذراع).
- أوجد عدة أدوات محورة تناسب الأطفل العاقين . وينصح باستخدام الأدوات غير القابلة للكسر والخفيفة الوزن .
- كما يكون للأطباق المستخدمة جوانب مرتفعة تمنع خروج الطعام منها . وتكون الملاعق عريضة اليدين ومحورة ليسهل استخدامها .
- يكفي أحيانا إسناد المرفق (الكوع) إلى حافة الطاولة لمساعدة اليد في دفع اللقمة إلى الفم .
- المقابض والمسكات المضخمة أو المحورة حسب الحاجة أسهل استعمال.
- أحيانا ، يجب تثبيت سوار من الجلد أو الكاوتشوك على المقبض ، مما يسهل استخدام الأدوات .



□ وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال صعوبة في التحكم بالحركات .



- تغطية طاولة الطعام بغطاء مانع للالزاق ، أو وضع مثل هذا العطاء مباشرة تحت الصحن أو تحت الكوب .

- يمكن رفع الطبق أو الصحن أو الكوب على قاعلة أو ركيزة لتسهيل الوصول إليه .

- للشرب استعمال كوب مزود بغطاء وقشة، أو فصح مع مسكتين.

- من الأسهل أحيانا الشرب مباشرة من القنبنة بمساعدة قشة (مصاص)

الراحة والأمان

من المهم أن يحس الطفل بالراحة والأمان دائما بالخصوص عند الأكل والشرب . والخوف من السقوط إذا كان على كرسي أو لسقوطه إلى الخلف إذا كان حالسا على الأرض يشعل تفكيره وإحساسه خلال التدريب .

أفضل الطرق للجلوس أثناء تناول الطعام :

يجب السهر على إبقاء الكتفين منحنين قليلاً ونفاذي تدلي الرأس نحو الورا .



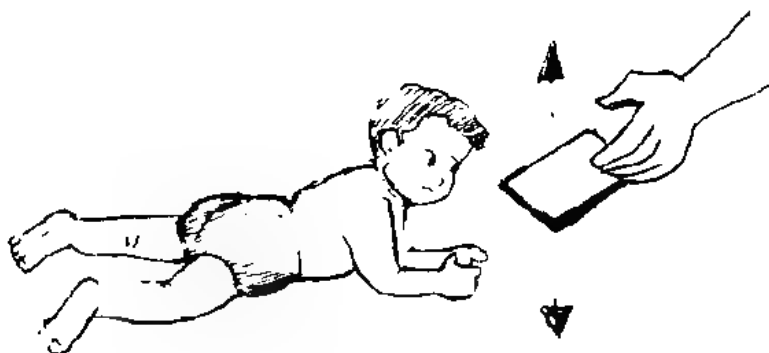


التدريب على تناول السوائل و الشرب :

- الإرشادات السابقة في التدريب على الأكل مهمة لنجاح التدريب على الشرب ، فالراحة والأمان لموضع المناسب لها دور مهم .
- أما بالنسبة للأدوات فيوجد أكواب خاصة ذات مقض وأخرى يمكن تثبيتها في اليد بربط ذاتي الربط
- إذا كان الطفل يستطيع المص باستخدام لماصة مع تثبيتها لمعها من الحركة . ويمكن الإمساك بالشفيتين معلقتين بالأصابع لتعليم المحافظة على الماء في الفم كما في التدريب على الأكل .

تعارين لتشجيع حركات الالتفات والاستدارة :

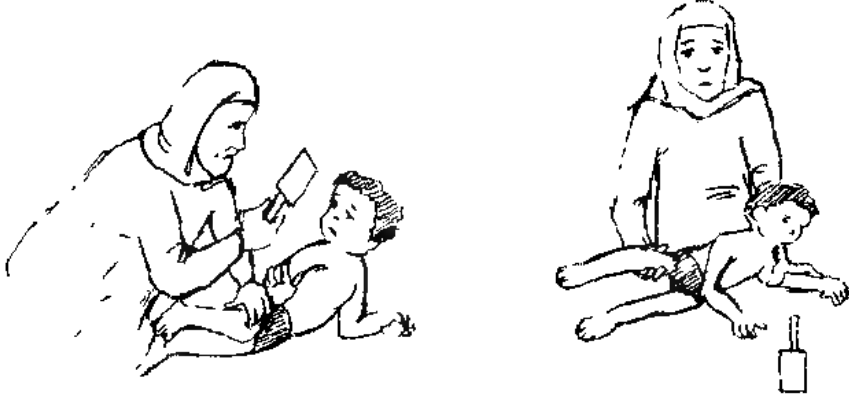
- يمكن ذلك من خلال ممارسة الخطوات التالية :
- إثارة انتباه الطفل بواسطة دمية أو حلوى.



- تشجيعه على الالتفات إليها والتقاطها .

- مساعدته بالإمساك بيده ورفع ساقه .

إذا لم يلتفت الطفل بعد محاولات عديدة ، ينبغي مساعدته بالضغط قليلا على ساقه .



تمارين للزحف والحبو :

يمكن ذلك من خلال ممارسة الخطوات التالية :

- وضع لعبة أمامه ولكن خارج متناول يده . تشجيعه ليتقدم ويلتقطها .

- في البداية يمكن مساعدته بسند قدميه

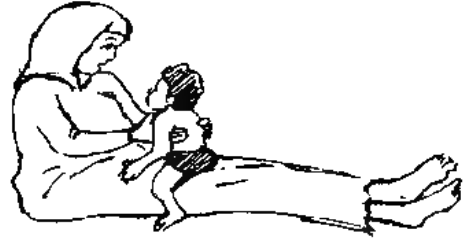
- إذا كان لا يستطيع تقديم رجله للزحف ، فيجب مساعدته برفع حوضه .



إن هذا الوضع يسهل على الطفل رفع يديه والارتكاز عليهما ليזحف نحو اللعبة .

تعارين للتحكم بالجسم، وللتوازن والجلوس :

عد رفع الركبتين بلطف، الواحدة تلو الأخرى، ميل جسم الطفل مرة نحو اليمين ومرة نحو اليسار

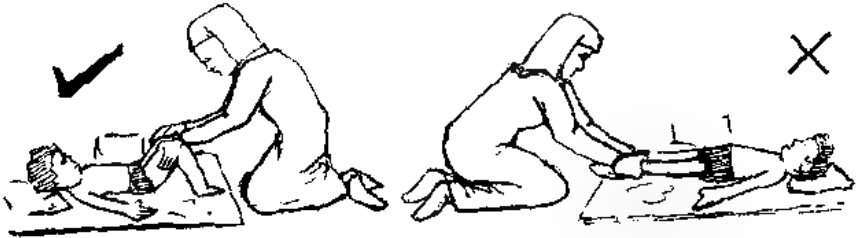
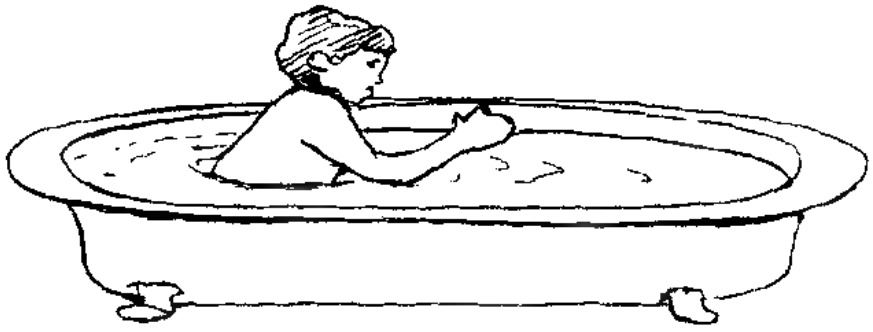


وهكذا يتعلم كيفية المحافظة على توازنه كي يبقى جالسا ولا يقع.

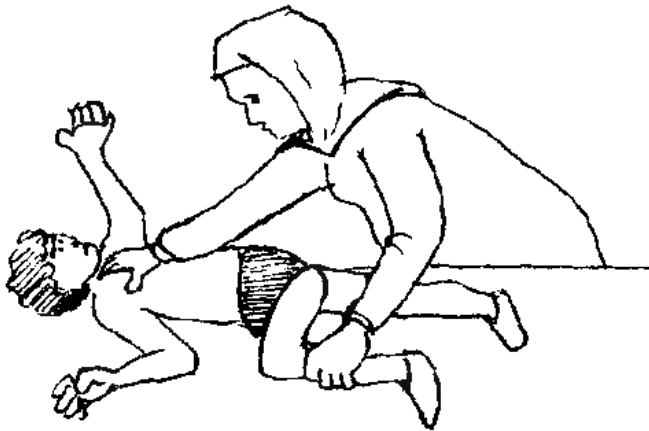
كما يمكن الوصول إلى النتيجة نفسها بهجلاس الطفل فوق وسادة مستديرة، ودرجه الوسادة يميناً ثم يساراً

تعارين لاسترخاء العضلات المتصلبة :

- يكرر القيام بهذه العميات قبل كل تمرين لأنها تزيد مرونة الجسم.
- غمر الأطراف المتصلة بالماء الفاتر أو تعطيس الطفل كلياً لمدة ١٥ دقيقة.
- إمالة جسم الطفل ببطء إلى جانب ثم إلى الآخر، أو مساعدته ليفعل ذلك بنفسه.
- من الأفضل أن لا تبقى ساقا الطفل ممدودتين، ولكن لا ينبغي إبعاد الساقين بعضهما عن بعض عند الكاحل لأن ذلك يزيد اتصلب.
- لإبعاد الساقين بعضهما عن بعض ، يجب إمساكهما فوق الركبتين.
- يجب حمله بين الذراعين مما يؤدي إلى استرخاء العضلات.
- مسكه من الكتفين ورفع بلطف .



- لا ينبغي أبداً حمل الطفل بهذه الطريقة، لأن رأسه سيتدلى إلى الأسفل
ويزداد تصلب الجسم .



- يجب أن تبقي الساقان ممدودتين، لذلك يجب حمل الطفل كما تشير إليه الرسوم الثلاثة مما يسمح له أيضاً بالنظر إلى ما حوله .

- عدم رفع الطفل من يديه.

- لا ينبغي أبداً حمل الطفل المصاب بتصلب في عضلات الأطراف السفلية بهذه الطريقة، فهي تؤدي إلى زيادة التصلب في الجسم

كيف يجب أن أجلس الطفل :

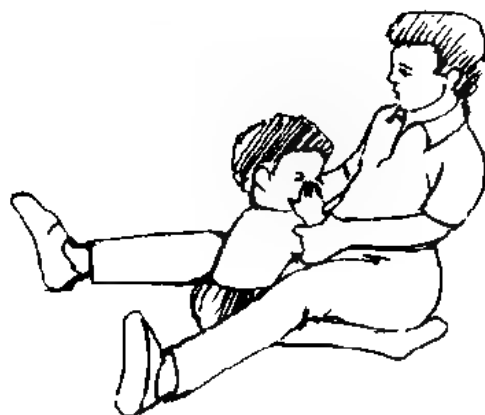
لا يجب أبداً أن يجلس الطفل بهذه الطريقة، أي على شكل حرف W ، لأن ذلك يضر بالوركين .

- من الممكن سند الطفل بمساند، عند زاوية المقعد مثلاً.

- في هذا الوضع يمكن تعليم الطفل على التعرف إلى مختلف أجزاء جسمه، وبالأوقت نفسه مساعدته على المحافظة على توازنه .



- يمكن إجلاسه بهذه الطريقة التي تسمح بمساعدته على المحافظة على توازن رأسه .



تدريبات لتأهيل الأطفال "المعاقين ذهنياً" للتعايش مع البيئة"



فيما يلي سوف يتم عرض مجموعة من أمثلة التدريبات البسيطة العامة التي يمكن أن تقدم للأطفال "المعاقين ذهنياً" استعداداً لتأهيلهم للتعايش مع البيئة المحيطة بهم نعيشاً أقرب إلى السواء والعمل على خفض درجة العجز الموحود لديهم بفدر الإمكان وذلك فيما يتعلق بمتطلبات الحياة اليومية، إلا أنه تجدر الإشارة هنا إلى أن مثل هذه التدريبات إنما تعد أمثلة يمكن الاستعانة بها ومن جانب آخر فإن المؤلف قد ترك الحرية للعاملين في مجال تأهيل الأطفال "المعاقين ذهنياً" لإمكانية ابتكار تطبيقات أخرى مشابهة يكون في استطاعة أطفال هذه الفئة القيام بها، وخلال عرض تلك التدريبات سوف يتم عرض الهدف من كل تدريب ثم الأدوات التي يستعان بها لتنفيذ هذا التدريب ثم إجراءات تنفيذ التدريب، وقد تم مراعاة أن تكون الأدوات المستخدمة في التدريبات الحالية من البيئة الحقيقية للأطفال وعناصرها من الأشياء التي يراها الطفل حوله في المنزل في كل مكان وذلك بغرض أن يتعود الطفل على التعامل مع مثل هذه الأشياء في بيئته الطبيعية وحتى يتحقق الجانب التطبيقي العملي الفعلي لهذه التدريبات، كما تم أيضاً مراعاة أن تكون هذه الأدوات وطريقة استعمالها آمنة بالنسبة للأطفال نظراً لطبيعة الانخفاض والقصور في قدراتهم العقلية، وهنا على الأخصائي النفسي أن يقوم بتدريب الأطفال "المعاقين ذهنياً" على تلك التدريبات بشكل فردي لكل طفل على النحو الذي يتم عرضه فيما يلي :

• التدريب الأول : طبق المشايك :

• الهدف :

تسمية التماسق العضلي لليدين خاصة الأصابع لإمكانية استخدام أفضل لبعض الأعمال الدقيقة .

* الأدوات :

طبق به مجموعة من المشابك التى تستعمل فى تعليق العسيل ، والطبق له حافة مرتفعة .

* الإجراءات :

- ١ - تمسك ببطء و بدقة بكل مشبك و نفتح و نحمله بمسك محافة الطبق .
- ٢ - نكرر العمل باستخدام مشبك آخر، و هكذا حتى ينتهى العدد الموجود بالطبق .
- ٣ - ننزع المشابك بنفس الطريقة و نصعها داخل الطبق كل هذا و الأطفل يشاهدون ليقوموا بالعمل بعد ذلك .
- ٤ - نطلب من الأطفل تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* التدريب الثانى : غسيل اليدين

* ملاحظة :

فى التدريبات التى تحتاج إلى ماء يجب وضع جرل من الماء التنظيف وآخر فارغ للماء غير التنظيف و يكون فى مساوئ يد الأطفل و فى التدريبات التى يكون الأطفل جالس فيها يجب وضع حصيرة على الأرض .

* الهدف :

- تنمية الاعتماد على النفس .

* الأدوات :

منضلة ، تحتها جرل للماء غير التنظيف ، طبق كبير ، إسفنجة فى طبق ، كوب كبير ، فوطة ، صابونة فى طبق .

* الإجراءات :

- ١ - عملاً . لكوب الكبير من الجرل نكوب صغير يهدوء بالغ مع مراعاة عدم سكب الماء خارجاً ، ثم نصب الماء فى الطبق الموجود على المنضلة مع

إسناده بالسبابة ، ويصب ببطء ، ثم تمسح حافته بالإسفنج حتى لا يقع الماء على المنضلة .

٢ - نبدأ عملية غسيل يدي الطفل بدا بعد أخرى بأن تمرر الصابونة على اليد اليسرى ثم تشطف في الطبق ثم اليد اليمنى ثم تشطف وتصفى اليد جيداً من الماء ثم نحفف اليد بالموظه جيداً .

٣ - بفرع الماء المتسخ ، ويلقى في الحرطل الموحود تحت المنضلة ، و يحفف الطبق بالإسفنج من الداخل و الخارج .

٤ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أداثهم كل طفل على حدة .

•التدريب الثالث : ضرب البيض :

* الهدف :

١ - تقوية عضلات اليدين خاصة الساعدين .

٢ - تعليم الأطفال بعض مبادئ إعداد الطعام .

•الأدوات :

مضرب بيض ، زجاجة صغيرة بها سائل رغوى ، طبق عميق ، إسفنج ، صينية نضع عليها الأدوات
*الإجراءات :

١ - نضع قليلاً من السائل الرغوى في الطبق العميق بعد صب قليل من الماء في هذا الطبق ثم نبدأ في ضربه بالمضرب حتى تملو الرغاوى بما فيه للغاية .

٢ - يصب الماء المستعمل في الحرطل كالعادة ثم يحفف الطبق بالإسفنج والأدوات أيضاً .

٣ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابق مع متابعة أداثهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم لأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل اسجابة .

• التدريب الرابع : تنظيف الماخذ :

• الهدف :

١ - تعويد الطفل الاعتماد على النفس و مشاركة الأهل فى بعض الأعمال المنزلية.

٢ - تقوية عضلات الكتفين .

• الأدوات :

سجادة صغيرة يوضع عليها : منضلة ، طبق ، كوب كبير ، صابونة ، إسفنج ، فرشاة .

• الإجراءات :

١ - يملأ كوب الماء و يصب فى الطبق و تجفف حافته بالإسفنج ثم نبلل الفرشة بالماء ثم محرك الصابونة عليها حتى تمتلئ ثم نبدأ فى تصبين المنضلة بالفرشة ثم يمسح الصابون بالإسفنج ثم نجفف بالفوطة .

٢ - يفرغ الطبق من الماء و يمسح جيداً بالإسفنج و كذلك الكوب الكبير و نمسح الأطباق الصغيرة التى بها الصابونة والإسفنج ثم نجمع جميعاً فى طبق ثم نوضع على الرف .

٣ - تطبق السجادة و يحتفظ بها فى مكانها .

٤ - نطلب من الأطفل تكرار وفعل خطوات السابقة مع متابعة أداائهم كل طفل على حدة .

• التدريب الخامس : غسل الحجر :

• الهدف :

١ - تقريب عضلات اليدين و الأصابع

٢ - تعويد الطفل الدقة فى العمل .

• الأدوات :

صينية عليها طبق كبير به ماء ، صخرة موضوعة فى طبق ، فوطة ، طبق به إسفنج و صابونه و فرشاة صغيرة .

• الإجراءات :

- ١ - ندعك الفرشاة فى الصابونة بعد بلها بالماء .
 - ٢ - ندعك الصخرة عدة مرات ، ثم تنظف بالإسفنج و نغسل الإسفنج كل مرة فى طبق الماء .
 - ٣ - نحفف الصخرة بالفوطة .
 - ٤ - نصب الماء غير التنظيف فى الجرحل المخصص لذلك ، ونمسح باقى الأشياء بالإسفنج و توضع على الصينية على الرف
 - ٥ - نطلب من الأطفل تكرار وفعل اخطوات السابقة مع متابعة أداثهم كل طفل على حدة .
- * يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

•التدريب السادس : غسل المشط والفرشاة :

•الهدف :

تعليم الطفل العناية بالأشياء الموجودة فى بيئته .

•الأدوات :

طبق كبير ، كوب كبير ، مشط ، فرشاة ، فوطة ، صابونة ، إسفنج .

•الإجراءات :

- ١ - يصب الماء فى الطبق .
- ٢ - ترعى جيداً الفرشاة بالصابون ثم يصب عليها بالماء .
- ٣ - يغسل المشط جيداً بالفرشاة ناحية بعد الأخرى حتى ينظف جيداً .
- ٤ - يجفف بالفوطة - تجمع الأشياء و ترتب كالعادة .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أداائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابه .

- التدريب السابع : غسيل الأطباق :

* الهدف :

١ - تعويد الطفل الاعتماد على النفس ومشاركة الأهل فى الأعمال المنزلية .

٢ - تعليم الطفل العمل المتسلسل فى خطوات ومراحل .
* الأدوات :

مطسية بها عصير الأطباق الصغيرة و الملاعق وكوب ، طبق كبير ، كوب كبير به ماء ، جردل للماء غير التنظيف ، فوطة ، طبق كبير آخر ، صابون سائل ، فوطة صغيرة .

* الإجراءات :

١ - نضع الماء فى الطبق الأول مع بعض الصابون السائل ثم نضع ماء نظيفا فى الطبق الآخر للشطف .

٢ - نغسل الطبق بالفوطة الصغيرة فى الماء والصابون ثم نشطفه فى الطبق الأخر .

٣ - نضعه فى المطبخ التى تحتها صينية لتلقى الماء الزائد .

٤ - نعصر الفوطة بعد غسلها .

٥ - نجفف الأطباق بالموطة الكبيرة .

٦ - نحفف الصفاية وقاعدتها بالإسفنج .

٧ - يتم إلقاء الماء غير التنظيف فى الجردل المخصص لذلك .

٨ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أداائهم كل طفل على حدة .

•التدريب الثامن : غسيل الأرض :

•الهدف :

١ - تعليم الطفل العناية بالمكان الذى يوجد فيه .

٢ - تقوية عضلات الظهر واليدين والكتفين .

•الأدوات :

جرذل ماء ، كوبان كبيران من الماء ، فرشاة ، فوطة ، إسفنجة .

•الإجراءات :

١ - نضع كوبين من الماء فى الجرذل .

٢ - نبلل الفرشاة بالماء ثم نمرر عليها الصابونه .

٣ - نغسل الأرض بالصابون أو يمس دعكها بشكل دائرى ثم نمسح بالإسفنج .

٤ - نعصر الإسفنج فى الطبق أو الجرذل ثم نلقى الماء غير النظيف فى المكان المخصص له .

٥ - نضع ماء نظيفا فى الطبق مرة أخرى ثم نبلل الإسفنج ثم نعصر .

٦ - يتم مسح الأرض بالإسفنج ثم نحفيف الأرض بالموطة بعد تطييفها .

٧ - يتم إلقاء الماء غير التنظيف ، ثم نحفيف الأطباق وباقى الأدوات .

٨ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أداائهم كل طفل على حدة .

•التدريب التاسع : تقطيع الخبز أو الموز أو الخيار :

•الهدف :

١ - ضبط حركات اليدين وخاصة عضلات الأصابع الدقيقة .

٢ - تعليم الطفل الدقة و توخى الحذر .

•الأدوات :

(أورمة للتقطيع عليها) ، سكين بلاستيك ، إسفنجة ، طبق ، فوطة ، ورق

جراند ، صينية يوضع عليها هذه الأدوات

• الإجراءات :

١ - يقطع الحيز - أو الموز أو الخيار أو الجزر - قطعاً صغيرة بعد تقطيعه مستطيلات و ينقل أولاً بأول فى الطبق ثم ينظف السكين بالفوطة من الناحية غير الحادة ، ثم يوضع بقايا الحيز - أو الموز أو الخيار أو الجزر - على ورق الجرنل ثم تطبق وتلقى فى سلة المهملات

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدايتهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استحابه.

- التدريب العاشر : غسل الملابس :

• الهدف :

تدريب الطفل على الاعتماد على النفس و المشاركة فى تنظيف و ترتيب ما يمتلكه مع تدريب لعضلات اليدين .

• الأدوات :

سج ، طبق كبير ، قطعة من اللاصق مستطيلة ، صابونة ، كوب ماء ، مشك ، قطعة ملابس صغيرة مثل منديل أو شراب .

• الإجراءات :

١ - يصب الماء ببطء ، مع سند كوب الماء بالسابة فى الطبق .

٢ - يحفف بالإسفنج و توضع جانباً .

٣ - تبلل قطعة الغسيل بالماء ثم تعصر قليلاً .

٤ - تمرر الصابونة عليها جيداً ثم تشطف بالماء الموجود فى الطبق .

٥ - ثم تكرر الخطوات السابقة على الوجه الآخر لقطعة الغسيل ، ثم نشطف ، ثم تعصر جيداً .

٦ - نصب الماء غير النظيف فى الجرل المخصص لذلك ، ثم نحفف الطبق والكوب بالإسفنج و نوضع مكانها .

٧ - يعلق الشراب بلشبك فى جبل الغسيل .

٨ - نطلب من الأطفال تكرار الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

- التدريب الحادى عشر : صب الماء ثلاث مستويات محددة :

* الهدف :

تدريب للعضلات الدقيقة مع تعويد الطفل الدقة و التمكن من التحكم فى العضلات ، ولها فوائد العمى فى الحياة أيضا عند صب السوائل للشرب مثلاً فى مجموعة من الأكواب ،
* الأدوات :

صينية عليها كوب كبير من الماء الملون ، ثلاثة أكواب بكل منها علامة تحدد كميته الماء المرعوب فى صبه ، إسفنح .
* الإجراءات :

١ - يصب الماء من الكوب الكبير فى الأكواب الثلاثة حتى يصل إلى نقطة محددة.

٢ - يحفف أعلى الكوب الكبير بالإسفنح .

٣ - يكرر العمل و ببطء شديد .

٤ - يلقي بالماء الملون فى الجردل المخصص لهذا ، تحفف الأكواب و الصينية بالإسفنح و توضع مكانها .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

- التدريب الثانى عشر : نقل الماء من إناء إلى إناء بقطارة :

* الهدف :

١ - تعليم الطفل التحكم فى عضلات الأصابع الدقيقة .

٢ - تعويد الطفل الصبر والمثابرة فيما يقوم به من عمل .
*الأدوات :

كوبان صغيران أحدهما به ماء ملون ، والآخر فارغ ، قطارة ، قطعة إسفنج ،
صينية عليها كل هذا .
*الإجراءات :

١ - تمسك القطارة و تملأ جيداً من الكوب الذى به الماء و ببطء ينقط من
القطارة نقطة بنقطة و ليس دفعة واحدة حتى تنتهى كمية الماء الموحدة فى
الكوب و تكرر العملية باليد الأخرى .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أداائهم كل
طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى
أفضل استجابة .

التدريب الثالث عشر : نقل الماء عن طريق إسفنج :

*الهدف :

تقوية عضلات اليدين وتعليم الطفل التحكم فى أداء حركات محددة .

*الأدوات :

صينية عليها طبقان أحدهما به ماء والآخر فارغ ، قطعة إسفنج .

*الإجراءات :

١ - يوضع الإسفنج فى الماء وينقل بعناية بعد أن تتوقف عن التنقيط ثم تعصر
جيدا فى الطبق الآخر ، وهكذا حتى تنتهى كمية الماء الموجودة بالطبق ، ثم
نكرر ما سبق باليد الأخرى .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أداائهم كل
طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى
أفضل استجابة .

• التدريب الرابع عشر : تعليم الأطفال كيفية مسح الأحذية :

• الهدف :

تعويد الطفل الاعتماد على نفسه و المشاركة فى الأعمال المنزلية

• الأدوات :

ورقة جرائد ، حذاء ، فرشاة ناعمة ، قطعة فماش ، علب الدهان ، قطعة مستطيلة من البلاستيك فى نهايتها قطعة ملفوفة عليها لاستعمالها بدهن الحذاء.

• الإجراءات :

١ - نفرش ورق الجرائد أولاً حتى إذا وقع شئ من الدهان أو لأتربة بقع عليه.

٢ - نظف الحذاء من الأتربة أولاً بالفرشاة

٣ - بدأ فى دهان الحذاء بأن نضع اليد اليسرى داخله و اليد اليمنى تبدأ بعملية الدهان باستخدام قطعة البلاستيك التى فى نهايتها القطر حتى إذا انتهينا ، دعنا الحذاء بقطعة القماش .

٤ - ثم تجمع الورقة المفروشة و تلقى فى سلة المهملات .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أداؤهم كل طفل على حدة .

• يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل للوصول إلى أفضل استجابة

• التدريب الخامس عشر : قص الورق :

• الهدف :

تدريب عضلات اليد فى الاستجابة السريعة لأى اتجاه .

• الأدوات :

ورق مستطيل عليه خطوط تتفاوت فى المسافات ، وفى عرص الخط المرسوم على الورق ، مقص خاص للأطفال (مصوع من البلاستيك و غير حاد) .

* الإجراءات :

يشترط في الورق المستعمل أن يكون سمكاً يعص الشيء حتى يستطيع الطفل أن يمسك به ، وأيضاً متوسط الطول .

١ - تمسك بالورق أمام الأطفال ونقطعه قطعاً صغيرة أمامهم - ثم نعلمهم كيف يقصون الورق متتبعين الخطوط المستقيمة أو المتعرجة الموحدة به .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل ما سبق باستخدام نمذج الورق الخاصة بهم.

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

التدريب السادس عشر : ثقب الورق :

* الهدف :

إكساب الأطفال قدره على متابعة النظر لحركة اليد ، الدقة ، الصبر والمثابرة ، تقوية عضلات الأصابع الدقيقة وهذا النشاط يحبه الأطفال جداً .

* الأدوات :

قطعة من الموكيت ذات الوبرة العالية ، ورق مقوى عليه أشكال هندسية أو بعض الرسومات ، إبرة تخريم بدنها من البلاستيك .

* الإجراءات :

١ - نضع الورق المقوى فوق قطعة الموكيت ثم نبدأ عملية التخريم عن طريق غرس الإبرة في الورقة تلى قطعة الموكيت متتبعين الخطوط المرسومة على الورقة إلى أن يفصل الرسم عن الورقة الأصلية و نحفظ بها لتزيين الفصل بها

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

• التدريب السابع عشر : الحياكة :

• الهدف :

١ - إكساب الطفل بعض مهارات العمل اليدوى الدقيق .

٢ - إكساب الطفل بعض مبادئ الأعمال المنزلية المعقدة .

• الأدوات :

خيوط ، إبرة حياكة يدوية ذات فتحة واسعة لإدخال الخيط منها ، قطعة قماش عليها بعض النقاط المحددة بألوان واضحة ، تارة خشبية دائرية لتثبيت القماش عليها.

• الإجراءات :

١- فى البداية يجب أن يتعلم الطفل كيف " يلصم " الخيط فى الإبرة .

٢- أحضر قطعة قماش بها نقط محددة بقلم ملون .

٣- ثبتها فى التارة الخشبية على شكل دائرة .

٤- قم بإدخال الإبرة من أعلى لأسفل فى القماش عند نقطة محددة ثم انتقل بالإبرة إلى النقطة التالية ، وهكذا متبعاً النقاط المرسومة على القماش .

٥ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أداؤهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

• التدريب الثامن عشر : بناء برج من المكعبات :

• الهدف :

يعد هذا التدريب تمهيداً لتعليم الرياضيات واللغة لأنه يكسب الطفل بعض المفاهيم مثل : كبير ، صغير ، طويل ، قصير ، ثقيل ، خفيف . أكبر من ، أصغر من .

• الأدوات :

مجموعة من المكعبات تتدرج فى الحجم من ١ سم^٣ إلى ١٠ سم^٣ .

• الإجراءات :

١ - نضع المكعبات أمام الطفل ثم نعلمه كيف يلمس بيده المكعب و يزنه أيضا بيده كذلك ، ليعرف الفرق بين أوران تلك المكعبات ، ثم نطلب منه أن يقوم بنفس العمل مع مساعدة المشرف حتى ينتهى تركيب النموذج المحدد.

٢ - يجب عليه أن يحمل جميع اقطع أو الأشياء بيديه بعضها مع بعض بل نطلب منه أن يحضر شيئاً فشيئاً وهذا أيضاً لتدريب رياضى له وبنى البرج قطعة قطعة مع نقل كل قطعة نكلتا يديه خاصة الكبيرة أيضا تفككه قطعة قطعة و نعيدها إلى مكانها فى حجرة الدراسة .

إذا وُجد طفل تركيزه منخفض ، أو مضطرب يجب على المعلمة أن تعمل معه صفة خاصة لتساعده على إحراز هذه المهمة .

٣ - نطلب من الأطفال تكرار ، وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدايتهم كل طفل على حدة .

• التدريب التاسع عشر : الألواح الملونة :

• الهدف :

١ - تعليم الأطفال التمييز البصرى بين الألوان .

٢ - تنشيط الذاكرة البصرية

• الأدوات :

عبارة عن ثلاثة صندوق :

١- الصندوق الأول به ثلاثة أرواح من القطع الخشبية ذات الألوان (أحمر وأصفر وأزرق) كل زوج بلون واحد و هذه الألوان الثلاثة هى الألوان الأولية .

٢ - الصندوق الثانى به (١١) زوجا من القطع الخشبية ذات الألوان الرئيسة بالإصافة إلى " البمبى " بدرجاته ، والبني بدرجاته والرمادى بدرجاته والأسود والأبيض .

٣ - الصندوق الثالث . و شمل سبع مسلسلات من الألوان كل لون متدرج فى ثمانى درجات و الألوان الموجودة بالصندوق هى : (أحمر - أزرق - أصفر - أخضر - بنفسجى - برتقالى - رمادى) •

١ - تمرين الصندوق الأول : أن نضع على حافة السجادة إحدى القطع الخشبية ذات لون محدد ثم نبحث عن اللون المماثل له و نضعه بجانبه و هكذا حتى ينتهى ما عندنا - تخلط الألوان لكي نعيد العمل بعد الانتهاء من ترتيب الألوان المتشابهة معاً - ثم فى النهاية يجمع القطع الخشبية و يضعها فى الصندوق •

ثم نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدايتهم ، كل طفل على حدة .

٢ - تمرين الصندوق الثانى : هو نفس تمرين الصندوق الأول مع إضافة ألوان جديدة بجانب الألوان الرئيسة ، كما يمكن أن نضيف مرحلة أخرى فى التدريب وهى أن نخفى بعض القطع ذات الألوان المفردة من كل زوج فى أحد أركان الغرفة ثم نطلب من الأطفال أن يبحثوا عن اللون الناقص وكلما انتهينا من لون وضعنا لوناً آخر .

٣ - تمرين الصندوق الثالث : هو أن نضع إحدى القطع الخشبية ذات لون محدد ، ثم نبدأ البحث عن اللون التالى له فى التدرج حتى يكتمل المسلسل ، وهكذا مع باقى الألوان •

نستطيع فى التمارين أن نرى الطفل أحد الألوان ، ثم نطلب منه أن ينظر إليه جيداً ثم نضعه فى مكان ما من أحد أركان الحجرة ، ثم نطلب منه إحضارها ثم يريه اثنين ثم ثلاثة كل هذا ينشط الذاكرة البصرية لدى الطفل .

ثم نحضر أوراقا عليها الكلمات فقط ليتعلموا رسم الكلمة ويجب على المشرف بعد ذلك ذكر اسم اللون فقط ثم تتطور العملية إلى أن بطبع اللون ثم نعطيه الكارت أو البطاقة المكسوة عليها اسم اللون فقط ليضعه فى مكانه

• التدريب العشرون : خيط الألوان :

• الهدف :

- ١ - تعريف الأطفال بالألوان و أسمائها .
- ٢ - تعريف الأطفال كيفية إنتاج ألوان جديدة من خلط لونين أو أكثر .

* الأدوات :

صينية مستديرة عليها ستة ألوان ثلاثة منها بها ثلاثة الألوان الرئيسة (أحمر وأصفر وأزرق) ، قطارة ثلاثة أكواب فارغة .

* الإجراءات :

- ١ - نبدأ خلط الألوان بالقطارة . الأزرق + أحمر = بنفسجي ، ثم نقول أضفنا الأزرق على الأحمر ظهر لنا اللون البنفسجي ثم نقول أضف أصفر + أحمر = برتقالي ... وهكذا .
 - ٢ - يلي ذلك الرسم بالألوان على شكل مربعات ثم يتم أيضا خلط الألوان داخل المربعات .
 - ٣ - التمرين التالي عبارة عن كتابة كلمة أصفر باللون الأصفر . وأخضر باللون الأخضر .. الخ .
 - ٤ - نطلب من الأطفال تكرار الخطوات السابقة مع متاعه أدايتهم كل طفل على حدة .
- * يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل

استجابة

* التدريب الحادى والعشرون : تنمية حاسة اللمس :

= الهدف :

- ١ - تنمية حواس الطفل ، خاصة اللمس .
- ٢ - تنمية الذاكرة الحسية الخاصة باللمس .

* الأدوات :

علبة بها لوح كبير من الورق المقوى ملصق عليه ورق له درجات مقاومة وخشونة و نعومة متدرجة ، مجموعة من الأوراق الصغيرة على شكل مربعات لها نفس درجات الخشونة و النعومة لكل قطعة ملصقة على لوح الورق المقوى.

* الإجراءات :

- ١ - نطلب من الطفل أن يلمس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الورق المقوى ثم يبحث عن مثيلتها من مجموعة الأوراق المربعة الأخرى ، وعندما

يجد القطعة المشابهة المطلوبة يضعها على مثلتها الملصقة على الورق المقوى .

٢ - ثم طلب من الطفل أن يلمس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الورق المقوى ، ثم يبحث عن مثلتها في الحجرة في مكان ما بحيث يكون تعرفه عليها من خلال اللمس ، وهذا لتنمية الذاكرة الحسية كذلك حاسة اللمس .

٣ - نغمض للطفل عينيه ثم نطلب منه أن يحس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الورق المقوى ثم نطلب منه أن يبحث عن المثلثات ، وهو مغمض العينين معتمداً على الصور الحسية في عقله بحاسة اللمس . نفس التمرين ممكن القيم به على قطع من القماش مختلفة النسيج ، والنوع مثل الحرير ، الصوف ، الجوخ ، الخيش .

٤ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل خطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل للوصول إلى أفضل استجابة.

• التدريب الثاني والعشرون : صناديق الأصوات :

* الهدف :

تعليم الأطفال التمييز السمعي من خلال التعرف على الأصوات المتشابهة.

* الأدوات :

صندوقان كل منهما يحتوي الأول على (٦) علب من البلاستيك لونها أحمر ويحوى الثانى على (٦) من البلاستيك لونها أرق ، نضع حبواً مختلفة الأحجام والأثقال في كل زوج من العلبتين - بحيث تحتوى علبة واحدة فقط من الصندوق الأول على نفس كمية ونوع الحبوب الموضوعة في علبة واحدة فقط من الصندوق الثانى - و ذلك لنحصل على أصوات متشابهة فقط من علبتين وفى نفس الوقت نحصل على أصوات مختلفة من العلب الموجودة في الصندوق الواحد .

• الإجراءات :

١ - نفتح الصندوقين و نخرج إحدى اللعب من الصندوق الأول ، ثم نبدأ في هزها بجانب الأذن لحصل على الصوت ، ثم نبحث عن اللعبة التي تصدر صوتاً مماثلاً من بين اللعب الموجودة في الصندوق الآخر حتى نجدها ثم نضع اللعبتين ذات الصوت المماثل بعضهما بجانب بعض .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار وفعل ما سبق مع متاعه أداثهم كل طفل على حدة .

• التدريب الثالث والعشرون : متوازي المستطيلات :

• الهدف :

- ١ - تعليم الأطفال معنى و مفهوم الحجم .
- ٢ - إكسابهم بعض المفاهيم مثل (أكبر ، أصغر) من خلال الإدراك البصري لهذه المجسمات .
- ٣ - إكساب الأطفال القدرة على المقارنة بين الأحجام المختلفة .

• الأدوات :

١٠ متوازي مستطيلات مجسمة من الخشب يختلف بعضها عن بعض في الحجم .

• الإجراءات :

- ١ - نضع متوازي المستطيلات مرتبة من الأكبر إلى الأصغر بعضها بجوار بعض بالعرض أمام الأطفال ثم نشرح لهم فكرة أن هذه المجسمات يختلف بعضها عن بعض في شيء اسمه الحجم .
- ٢ - نضع متوازي المستطيلات بعضها فوق بعض كأنها برج و لكن مبني على الأرض وذلك لكي ندع الأطفال يدركون شكل و حجم كل مجسم من هذه المجسمات .
- ٣ - من الممكن أن نخفي قطعه واحدة من بين هذه القطع ثم نطلب من الطفل تعيين مكانها في التسلسل

٤ - نعلم الأطفال مفهوم (الكبير جداً) و مفهوم (الصغير جداً) بأن نأخذ متوازي المستطيلات الكبير جداً و الصغير جداً بعيداً عن باقى المجسمات و نشير إليه بأن هذا صغير جداً وهذا كبير جداً ... ثم نسأل الطفل أين الصغير و أين الكبير .

٥ - نعلم الأطفال الألفاظ المقارنة مثل هذا أكبر من ، وهذا أصغر من ، أو نطلب منه أن يأتى لنا بأكبر مجسم وأصغر مكعب ، وهكذا .

• التدريب الرابع والعشرون : تمرين للإحساس بالوزن :

* الهدف :

١ - تنمية الإحساس بالوزن لدى الأطفال

٢ - إكساب الأطفال القدرة على التمييز بين الأوزان المختلفة حتى ولو تشابهت الأحجام .

٣ - إكساب الأطفال بعض المفاهيم مثل ثقيل ، خفيف .

* الأدوات :

مكعبات ثلاثة أحدها ثقيل والآخر خفيف ، والثالث بينهما من حيث الوزن ، والمكعبات مصنوعة من مواد مختلفة و لكن متساوية من حيث الحجم .

• الإجراءات :

١ - عندما نبدأ مع الأطفال يجب أن نبدأ بمكعب واحد على المنضدة - أقل المكعبات من حيث الوزن - ثم نضعه على أطراف أصابع يد الطفل فى اليد اليمنى ، ثم فى اليد اليسرى ثم نقول له هذا خفيف مع جعله يوازن يده .

٢ - بعد أن نتأكد من أن الطفل فهم الخطوة السابقة محصر المكعبين الآخرين إلى المنضدة ويكون الطفل مستعداً لأن يلاحظ وزن المكعبين الآخرين من حيث الثقل من خلال نفس الإجراءات فى الخطوة السابقة .

٣ - ثم نأخذ المكعبين الخفيف والثقيل - ونضع الطفل يمسك بكل واحد منهما ثم نقول له هذا خفيف وهذا ثقيل .

٤ - بمكر أن نعضر أعير الطفل ثم نضع كلا المكعير في يديه - مكعبا واحدا في كل مرة - ثم نطلب منه أن يحدد أيهم أثقل وأيها أخف في الوزن.

٥ - نكرر ما سبق مع كل طفل على حدة لتأكد من تعلم كل الأطفال وتحقيق هدف هذا التريب .

* التريب الخامس والعشرون : التدوق :

* الهدف :

١ - تعريف الأطفال بالذافات المختلفة ، وأنه لاند من أن تذوق أى شىء قبل تناوله .

٢ - تعليم الأطفال بعض المفاهيم مثل حامصى ، حلو ، مر .

* الأدوات :

كوب من الماء ليغسل الطفل فمه ليستطيع التدوق ، صينية عليها ثلاث زحاجات بها سوانل . حمصية ، حلوة ، مرة (تكون صحية) ، كوب به مجموعة من القطارات ليستعملها عد التدوق .

* الإجراءات :

١ - على كل طفل أن يضع القطارة على طرف لسانه ليأخذ منها قليلاً ويتذوق السائل الأول ، ثم يغسل فمه ليتذوق من السائل الثانى ، وهكذا ، ثم نشرح له مذاق كل قطرة من قطرات السوانل الى يساوها .

٢ - نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

تدريبات لإكساب الأطفال المعاقين ذهنياً المهارات الأساسية



فيما يلي نتناول بشيء من التفصيل بعض التدريبات الأساسية التي يمكن من خلالها إكساب الأطفال " المعاقين ذهنياً " المهارات الأساسية اللازمة لكي يتمكن الطفل من قضاء بعض حاجاته الأساسية بدون مساعدة من الآخرين وتدفعه من الاعتماد على الغير نحو الاستقلال الذاتي .

خطوات أساسية لتعديل السلوك عند المعاقين ذهنياً :

تحديد السلوك المراد تعديله (الخط القاعدي) وتعريفه إجرائياً وبشكل واضح.

ملاحظة السلوك وجمع المعلومات عنه ، وما هي الظروف التي يحدث فيها وما هي السوابق التي تؤدي إليه وما هي النواتج المسؤولة عنه .

وضع خطة عملية لتعديل السلوك مثل التشكيل أو التسلسل أو التلقين أو غيرها .

ويمكن تعديل الأساليب المسؤولة عن بعض السلوك غير المناسب عند " المعاقين عقلياً " بالإجراءات التالية :

- التعزيز على السلوك الجيد .
- التشويق للدرس .
- التجديد في طرائق التدريس .
- النشاطات الهادئة .
- الحث والتشجيع واستحسان الجهد المبذول .
- ربط التعليم الحالي بالسابق .

- تحليل المهارات .
- التكرار والممارسة
- التدريب والمرونة .
- إعطاء الأمثلة المتعددة .
- التساؤل .

تدريبات لإكساب المهارات المعرفية "للمعاقين ذهنياً" :

- تطوير مهارات الطفل الدعويه بما تسمح به قدراته
- اسمح للطفل باختبار نشاطاته .
- طرح الأسئلة على الطفل وتعزيزه على إنجازه .
- استخدام النمط التعليمي المفضل للطفل عن طريق السمع أو البصر مثلاً.
- إعطاؤه مهارات تشجع على نموه المعرفي .

وتشمل مهارات التعلم المعرفية المهارات التالية :

- أن يضع معاً شيئين متشابهين كأن يضع صحنين بعضهما فوق الآخر .
- أن يفصل الطفل الأشياء بعضها عن بعض كأن يطلب منه أن يفصل صحنين من الورق موجودين بعضهما فوق بعض
- تعليم الطفل طرق مختلفة للمطابقة بين شيء وآخر ويشمل ذلك مطابقة الكرسي مع الكرسي ، أو مطابقة الكرة بصورة السلة .
- أن يضع الطفل الأشياء ذات الأشكال المختلفة على الرسوم المطابقة لهذه الأشكال كأن يضع المكعب فوق صورة المكعب والكرة فوق صورة الكرة .
- أن يضع الطفل أشياء مختلفة في أماكن مختلفة بحيث يكون كل شيء في مكانه كأن يضع الطفل البيض في الفراغات المخصصة لها في كرتونة البيض .

- أن يضع الطفل الأشياء الكبيرة مع الأشياء الكبيرة والصغيرة مع الصغيرة ويطلب من الطفل وضع المكعب الكبير على الكبير والصغير على الصغير .
- أن يضع الطفل صور أجزاء الجسم معاً كأن يلصق العنق بالرأس والأرجل بالجذع والعينين والأذنين في منطقة الرأس .

تدريبات لإكساب المهارات اللغوية " للمعاقين ذهنياً " :

الوسائل المعينة (أشرطة الكاسيت) واستعمالها لخدمة تلك الأغراض مع ضرورة مراعاة ما يلي :

- تحديد طبيعة حاجات الطفل اللغوية .
- التسرع في استخدام الكلمات .
- أن يكون جو التعليم ساراً .

تعليم المهارات اللغوية الاستقبالية :

- الاستجابة عند طلب المعلم شيئاً من الطفل كأن يطلب منه المعلم أن يعطيه كرة وأن يفتح يديه مع تشجيع الطفل على ذلك .
- تطوير سلوك اتباع المعلومات لدى الطفل مثل الطلب منه أن يرمى الكرة - اركل الكرة - اسحب الكرسي ، وضع ذلك في سلة القمامة .

المهارات اللغوية التعبيرية :

- يطمب من الطفل إصدار أصوات غير البكاء وتعزيز الأصوات التي ليست لها علاقة بالبكاء .
- يطمب من الطفل تقليد أصوات الحيوانات أو الآلات أو الأشياء أو الريح .

تدريبات لإكساب المهارات الاجتماعية " للمعاقين ذهنياً " :

- تقديم النموذج السلوكي الاجتماعي للطفل .
- استخدام الإجراءات الوقائية .
- تفهم حالات الأطفال للحركة والاستكشاف
- تعريف الأطفال بما هو متوقع منهم في المواقف الجديدة .
- تعزيز الطفل النى بحسن التصرف .
- استخدام النشاطات الملائمة لتحقيق الهدف .
- استخدام نشاطات سلوكية مختلفة للأطفال

ومن الأهداف السلوكية ما يلى :

- إيقاف الأنماط السلوكية غير المرغوب في حدوثها ، ويكون ذلك بتشجيع الطفل على القيام بسلوك بديل
- معرفة أسماء الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بطريقة مناسبة . نداء على كل طفل باسمه ، واطلب منه أن يسمى اسم زميله .

تدريبات لإكساب المهارات الحركية ” للمعاقين ذهنياً ” نوى الاضطرابات الحركية



عند تقديم مثل هذه التدريبات للأطفال ” المعاقين ذهنياً ” يجب مراعاة الآتى :

- الانتقال التدريجى من مهارة لأخرى .
 - أن تكون البيئة التعليمية سارة .
 - تقديم التغذية الراجعة ، وتعزيز المناسب .
 - تجاهل الحركات غير الهادفة وتعزيز الهادف منها .
 - توجيه التعلم إلى هدف .
 - المشاركة الفاعلة فى الألعاب الحركية .
 - التلقين اللفظى الحركى والبصرى والجسدى فى تعلم المهارة .
- ومن هذه المهارات ما يلى :

- أن يقف الطفل وجسمه مدعوماً ، وتقسم هذه المهارة إلى أجزاء يطلب منه القيام بها بالتسلسل .
- أن يمشى الطفل بدون مساعدة الأشخاص ، وباعتماد على نفسه كالاعتماد على كرسي متحرك .
- أن ينزل الدرج بمساعدة ، وأن يمسك بيد طفل آخر أو باستعمال العصا .
- أن يجلس بمفرده عندما يطلب منه ذلك .
- التحرك باستخدام اليدين والركبتين .
- مسك الأشياء والوصول إليها .

- الوصول إلى الشيء باستخدام يد واحدة .

- استخدام اليدين بشكل مضاد .

- أن يدخل شيئاً ما في فتحة صغيرة .

تدريبات لإكساب مهارات تناول الطعام والشراب " للمعاقين ذهنياً " :

- من الصعوبات التي تواجه الأطفال في هذا المجال ما يلي :

- صعوبات التحكم باللسان .

- مضغ الطعام الصلب .

- بعض السوائل .

- استخدام الشوكة والسكين .

الأهداف الاستراتيجية :

- تغيير اتجاهات الطلبة المعاقين نحو ذلك وتدريبهم على ذلك .

- تعليمهم المهارات من الأسهل للأصعب .

- استخدام التوجيه الجسدي والتعليمات اللفظية والنمذجة حتى يستطيع

الطفل القيام بالمطلوب .

- تزويد الطفل بمقاعد معدلة وأدوات مصممة خصيصاً لتناسب مع طبيعة

الإعاقة .

تدريبات لإكساب مهارات استخدام التواليت " للمعاقين ذهنياً " : حيث تتمثل صعوبات

الطفل فيما يلي :

- ضبط المثانة .

- ضبط الأمعاء .

الأهداف الاستراتيجية :

- تشخيص حالة المريض هل هي نفسية أو جسمية ؟

- تحديد مواعيد محددة له للدخول الحمام .
- الاحتفاظ بملابسه غير مبللة فى أوقات محددة .
- أن تكون لديه القدرة على الحركة عندما يريد الذهاب للحمام .
- أن يعبر عن رغبته فى دخول حمام متى أراد .
- أن يمتلك القدرة على ارتداء ملابسه وخلعها .
- أن يستوعب التعليمات الخاصة بذلك الغرض .
- أن يكون قادراً على الجلوس فى المراض
- تدريب الطفل فى النهار .
- تدريب الطفل على ضبط مثانته .
- تدريب الطفل على ضبط الأمعاء .
- تدريب الطفل على الجلوس على مقعد الحمام بشكل مناسب .

تدريبات لإكتساب المهارات الحسية " للمعاقين ذهنياً " :

الأهداف الاستراتيجية :

- مساعدة الطفل على اكتساب القدرات الحسية بشكل تدريجى والتدرج من البسيط للصعب .
- أن يقوم بالهزلة نفسها فى أوقات مختلفة وباستخدام أدوات متنوعة ويوجد مدربين .
- تكييف وتعديل النشاطات التدرسية لتتلاءم مع حالته الخاصة .
- استخدام التعليم المباشر عندما ندعو الحاجة لذلك ، ويكون ذلك عن طريق تحديد أهداف تعليمية واختيار الأدوات والأساليب المناسبة لها وتنفيذ شاطات تدريبية لها علاقة بها .

- توفير فرص للأطفال لممارسة المهارات المكتسبة .
- استخدام التعزيز المتواصل فى مراحل التعليم الأولى ثم التعزيز انتقطع .
- تقييم استجابات الأطفال ومعرفة مدى التحسن الذى يطرأ على إنجازاتهم

ومن هذه المهارات ما يلى :

- مهارات استخدام البيئة باستخدام الفهم كمصدر حسى .
- تطوير مهارة القدرات البصرية من خلال الإثارة .
- تطوير مهارة إدراك الأصوات والانتبه إليها .

ولنجاح عملية التعليم يجب مراعاة ما يلى :

أولاً : التخطيط للتعليم ويشمل ما يلى :

- تقييم مستوى أداء الطفل
- تحليل المهمات التعليمية .
- تحديد العوامل التعليمية .
- وصف المهمات التعليمية بشكل واضح .
- تنظيم وترتيب المهمات التعليمية بشكل واضح
- تحديد مستوى التحسن عن طريق مقارنة أدائه السابق بالخالى .
- تحديد الأهداف التعليمية .
- تحديد المهارات التعليمية بالتسلسل .
- تحديد الأساليب والأدوات التعليمية .
- تحديد السرعة التعليمية المناسبة .

- تحديد معايير النجاح .
- متاعه أداء التلميذ .
- استخدام المعلومات المتوفرة من أجل التعلم .
- تشجيع الطفل على المشاركة الفاعلة فى التعلم .
- مساعدة الأطفال على معرفة أسباب الفشل .
- التعبير عن التوقعات بوضوح .

ثانياً : تنظيم وإدارة التعليم وتشمل ما يلى :

- وضع قواعد للسلوك الصفى .
- تعريف الأطفال بقواعد السلوك الصفى .
- تعريفهم بالنتائج المترتبة على مخالفتهم .
- معالجة المخالفات والقوضى فوراً .

ثالثاً : تنفيذ التعليم :

- البدء بالتعلم ويشمل :
- تقديم المعلومات المناسبة .
- العمل على جذب انتباه الطفل باستمرار .
- مراجعة المهارات والخصص السابقة .
- تذكير التلاميذ بأهداف الحصه .
- إظهار الحماسه .
- تنظيم الحصص .
- التفاعل الإيجابى مع التلاميذ .

- استشارة الدافعية .
- استخدام التعزيز .
- التعبير عن الثقة بقدرة التلميذ .
- التعبير عن الاهتمام

رابعاً : الممارسة الكافية وتكون كما يلي :

- توفير الوقت الكافى للطفل لممارسة ما هو مطلوب منه .
- تعليم المهارات العملية ذات الفائدة .
- تقديم تغذية راجعة فورية وواضحة .
- تصحيح أداء الطفل .
- استخدام الثناء المحدد .
- نمذجة الأداء الصحيح .
- تشجيع الأطفال على المشاركة .
- توفير المساعدة الخاصة للأطفال المحتاجين إليها .
- تعديل الحصص لتلبى حاجات الطلاب
- تعديل معدل السرعة فى التقدم نحو تحصيل الأهداف التعليمية .
- توفر التعلم الاضافى .
- مراجعة المعلومات ومتابعة مدى فهم الأطفال للتعليمات .
- متابعة الواجبات وطرق أدائها .
- متابعة مستوى نجاح الأطفال .
- تشجيع الأطفال على متابعة أدائهم .

- الاحتفاظ بسجلات مناسبة لأهداف التعليم .

- تعزيز الأطفال على التقدم .

- تزويدهم بالمعلومات بشكل دورى

- تزويدهم بالتغذية الراجعة .

- تصحيح الأخطاء بسرعة .

- استخدام المعلومات لاتخاذ القرارات .

- كتابة التقارير عن أداء الطفل .

وسائل استثارة دافعية الطفل " المعاق ذهنياً " للتعلم :

إن نجارب الإخفاق والمثل السابقة لدى فئة أطفال " المعاقين ذهنياً " تحد من دافعتهم على التعلم لذلك فإن على معلمى التربية الخاصة أن يكونوا واعين للطرق والوسائل التى تستثير دافعية هؤلاء الطلبة نحو التعلم ، ومن هذه الوسائل ما يلى .

١- استخدام التعزيز بشكل فعال :

التعزيز : هو القوة الدافعة التى تجعل الطفل يرغب فى إكمال مهماته التعليمية وهو أسلوب يستعمل فى عملية تشكيل سلوكيات جديدة لدى الطلبة يأتى بعد أن يحقق الطالب السلوك المرغوب فيه وكذلك فإنه أيضاً يستخدم فى عملية تسلسل الوحدات السلوكية سواء كانت تربوية ، أو تعليمية بهدف الوصول إلى السلوك النهائى . وتعتمد استثارة الدافعية عند الطفل المعاق لإكمال مهماته الدراسية على نوع التعزيز المستخدم وعلى حدائته وعلى حاجات الطفل له .

٢- زيادة خبرات النجاح وتقليل خبرات الفشل :

كما ذكرنا قبل قليل قليل أن خبرات الفشل تحطم دافعية المرد للدراسة ، ونجعلها تخبو وتضعف لذلك يجب عدم إناحة المرص لتعرض لطفل لخبرات

فاشلة أثناء التعلم . يجب أن يحدى المعلم قدرات الطفل على حسب قدرات ذلك الطفل وتشجيع فرص النجاح لديه وتعزيزه على كل جهد ناجح مهما كان بسيطاً .

٣- تحديد الأهداف التعليمية :

إن عدم تحديد الأهداف التعليمية لدى الطفل " المعلق ذهنياً " يجعل من أمر تحقيقها أمراً صعباً ومتعديراً لذلك يجب أن تصاغ الأهداف التعليمية بشكل محدد ليسهل على أخصائى التربية الخاصة تركيز جهوده على نجاح هذا الهدف ، والأهداف يجب أن تكون واقعية وتحترم قدرات الطفل .

٤- تجزئة المهمات التعليمية وتبسيطها :

نظراً لخصائص هؤلاء الأطفل التعليمية ووجود صعوبات لديهم فى هذا المجال فهم لا يستطيعون القيام بالمهمة التعليمية دفعة واحدة لأسباب تتعلق بالانتباه والذاكرة وغيرها . إن تجزئة المهمات التعليمية يسهل على " المعلق ذهنياً " استيعابها ، ومن ثم توفير فرص لنجاحه لديه ، وتحب خبرات الفشل .

٥- إشراك الطالب فى اتخاذ القرارات :

إن إشراك الطالب فى اتخاذ القرارات بخصوص طرق تعلمه ، والمواد التى يرغب فى تعلمها ، وتحديد حاجاته التعلمية كلها أمور تسهل على الطالب إمكانيه النجاح خاصة أنه هو الذى وضع أو شارك فى اختيار الهدف التعليمى ، فتكون الدافعية قد تولدت من داخل الفرد الذى يحثه على النجاح والاستمرار .

٦- توفير المناخ التعليمى المناسب :

إن الظروف التعليمية الصعبة لا تسهل من عملية تعلم الطفل " المعلق ذهنياً " وعلى العكس من ذلك فإن بيئة الطفل المناسبة التى يتوافر فيها

الدعم ، والتشجيع والإمكانات اللازمة والرسائل التعليمية المعينة سواء كانت سمعية ، أو بصرية ، أو حسية ، أو غيرها تساعد الطفل على الاستفادة من فرص التعلم خاصة إذا كانت البرامج إثرائية ، وفي ظروف تعليمية قائمة على التعاون من اعتمادها على التنافس.

٧- التعبير عن الثقة بالطالب :

إن ثقة المعلم بالطالب تجعل ثقة الطالب به قوية ويثق من قدرته على الاعتماد عليه ، أما إذا كان الطالب فاقداً للثقة بنفسه من ناحية وفاقداً للثقة بمعلمه من ناحية أخرى فإن ذلك سوف يجعل من العملية التعليمية عملية شاقة وعسيرة ومهددة بالتوقف والفشل .

٨- العمل على مراعاة الفروق الفردية :

إن لكل طفل " معلق ذهنياً " خصائصه النفسية والاجتماعية والسلوكية الفريدة لذلك فإذا كانت طرق التعليم لا تراعى مبدأ الفروق الفردية فيها فإن إمكانات السجاح في هذه العملية سوف تكون ضئيلة لذلك يجب أن يراعى معلم التربية الخاصة الخصائص الفريدة التعليمية لكل طفل الأمر الذى يدفعه إلى التحسن والتقدم .

٩- التعامل مع القلق بشكل مناسب :

إن الخوف والقلق المرتفع خاصة من عوامل الهدم الأساسية فى إضاعة الفرص التعليمية للطفل السوى و" المعلق عقلياً " ، لأن الخوف يدفع الطالب إلى القشل والخمول والكسل وعدم الرغبة فى الاستمرار فى عملية التعلم .

١٠- التغذية الراجعة :

إن تعريف الطفل بأخطائه باستمرار بطريقة إيجابية بعيدة عن التوبيخ والتحقير والتهديد والابتعاد عن أساليب استجواب الطفل وإشعاره بالفشل تعطى الفرص المناسبة لنجاح عملية التعلم ، لأن التغذية الراجعة الإيجابية تساعد الطالب المتعلم على تجنب نقاط الضعف لديه .

١١- مساعدة الطالب على تطوير مفهوم إيجابي عن الذات :

إن مفهوم الطالب عن نفسه ، وخبرات النجاح والفشل لديه له أثر واضح فى نجاح عملية التعلم إذا كان مفهومه عن نفسه إيجابياً ، أما إذا كان مفهومه عن نفسه سلبياً فإن ذلك سبرسخ تجارب الفشل وقتل الميل عنده فى عملية التعلم واستمرارها

١٢- تطوير الأهل لاتجاهات واقعية نحو الطفل :

إن توقعات الأهل المتدنية أو المرتفعة جداً من الأسباب التى تؤدى إلى وجود تجارب تعليمية فاشلة عند الطفل " المعلق ذهنياً " لذلك يجب أن تكون توقعات الأهل من الطفل واقعية وحقيقية ومستمدة من معرفتهم بقدراته .

١٣- مساعدة الطالب على تحمل المسئولية :

إن اعتماد الطالب " المعلق ذهنياً " على غيره بشكل مستمر سوف يقتل فرص التعليم لديه إذ إن عملية التعلم يجب أن يكون للفرد فيها دور خاص وتجربة خاصة ومحاولة مبذولة نحو النجاح وتجنب الفشل .

١٤- تقويم المعلم لذاته وطرق تدريسه :

وهى إحدى الوسائل الناجحة فى إعطاء تغذية راجعة للمعلم عن طرق تدريسه وتعليمه و إيجابياتها وسلبياتها وتعزيز الإيجابيات والعمل على تطويرها وتجنب السلبيات والعمل على محوها .

الرعاية الاجتماعية " للمعاقين ذهنياً "



يقول العلماء بأنه ليست هناك مشكلة شبيهة بمشكلة الشعور بالاختلاف ، وأن جميع أفراد الفئات الخاصة على اختلاف إعاقاتهم ومستوياتهم يمثلون أقلية تعاني من المشاكل والضغط التي عادة ما تشعر بها المجموعات الصغيرة وتميز سلوكهم.

فعالباً ما تحيط أفراد هذه الفئات النظرات من كل جانب ، وقد تواجه بالسحرية والاستهزاء وسوء الفهم أو الرثاء في كثير من الأحيان ، تبعاً لاختلاف اتجاهات الناس فيما بينهم ، ولما كانت نظرة الآخرين واتجاهاتهم نحو "المعاق ذهنياً" تنطوي على شعور بانخفاض المنزل أو المكانة الاجتماعية وتؤكد أحياناً على الاختلاف والنقص عن باقي الأفراد ، فلا عجب أن تأتي ردة فعل المعاق على شكل سلوك غير ناضج أو " طفلي " ، ونزوع إلى العدوان اللفظي والمادي ، أو على شكل سلوك انسحابي وهروب من مواجهة الموقف ككل .

وتؤدي كل تلك العوامل محتمة إلى الشعور بالنقص والقصور والعجز ، والتعرض لموقف الإحباط والشعور بالدونية ، وإلى صعوبة الانتماء للآخرين أو إقامة علاقات صداقة وصحية معهم ، وإلى فشل في عمليات الاتصال المتنوعة ، وإلى تنمية اتجاهات الآخرين العدائية نحوهم .

ويعاني كثير من " المعاقين ذهنياً " من نقص في مهارات مساعدة النفس ، ويعتمدون بشكل كبير على مساعدة الآخرين لهم كالأباء وأولياء الأمور والمدرسين ، ويبدو ذلك واضحاً وبخاصة في الحالات التي لا يستطيع فيها الطفل المعاق القيام بمهارات المطلوبة . ويلاحظ وجود فروق ، بطبيعة الحال ، بين " المعاقين ذهنياً " ، فالأطفال الذين يعيشون في جو أسري ووسط أهلهم

يكونون فى وضع أفضل لتعلم مهارات مساعدة النفس من غيرهم عن يقيمون بشكل دائم بالؤسسات الابوائية .

كما تظهر على " المعاقين ذهنياً " المشاكل السلوكية بنسبة أعلى من غيرهم من الأطفال العاديين ، وهو ما يدعو إلى التساؤل عن أسباب حدوث ذلك ، ويبدو أن اتجاهات الوالدين قد تدفع الصفل إلى تنى أنماط سلوكية منحرفة معينة لأحد سببين وهما :

١- أنه بمجرد أن يعلم الوالدان بأن طفلهما " معلق ذهنياً " حتى يصابا بالإحباط ويمتنعا عن تقديم نفس الخبرات التى يوفرها لأطفالهما العاديين ، مما يحرم الطفل من التدرب على أنماط السلوك الاجتماعي والحياتي العاديين .

٢- قد يعتقد الوالدان بأن طفلهما غير قادر على التعلم بسبب " إعاقته اذهنية " ، مما يجعلهما يعملان على حمايته بشكل يعيقه عن التعلم ويحرمه من الاستفادة من فرص اكتساب الخبرات .

نظرة الأسرة للأطفال للمعاقين ذهنياً :

إن أول رد فعل عادة ما يأتى من جانب الأسره التى تنظر إلى الطفل " المعلق ذهنياً " بنفس النظرة التى ينظر بها الإنسان إلى الكارثة أو الأمر الذى لا يمكن احتمالاه أو التعامل معه ، ولذا فكثيراً ما تلجأ بعض الأسر فى بداية الأمر إلى عزل " المعلق ذهنياً " لحمايته من العالم الخارجى ، حسب وجهة نظرها بطبيعة الحال ، ويمثل الإعاقة بشكل عام ، و " الإعاقة العقلية " بوجه خاص لظمة قويه للروح المعنوية للأسرة بشكل لا يمكن تجاهله . إذ علاه ما يتسم موقف الأسرة بالخوف والقلق والتردد وعدم التصديق والرهبة من عدم قدرة المعلق على القيام بعمليات التوافق الاجتماعي النفسى والانفعالي ، مما يشكل عتبة أمام كبرياء الأسرة ورغبتها فى الرقى والرفع من مكانتها الاجتماعية . وبدلاً من الالتجاء إلى دوى الاختصاص واستشارتهم فى الأمر ،

فقد يجتهد الآباء أو يعتمدون على نصائح غير المهنيين ، مما يزيد من صعوبة الموقف وتعقيدته .

التربية الاجتماعية :

تعتبر التربية الاجتماعية بالنسبة " للمعاقين ذهنياً " أكثر أهمية من تعلم القراءة والكتابة والحساب ، وعادة ما يتم التأكيد على البدء ببرامج التربية الاجتماعية قبل البدء ببرامج التعليم الأكاديمي . ولما كانت المدارس والبرامج المدرسية لا تولى هذا الجانب ما يستحقه من اهتمام ، فإن معظم أوجه التربية الاجتماعية تحدث خارج أسوار المدرسة . فإذا ما أردنا أن يكون لتعليم " المعاقين ذهنياً " معنى ، فيجب أن يتم دمج ما يحدث في البيت والمؤسسة والمدرسة في برنامج موحد للتربية الاجتماعية ، حتى تساعد المعلق على تخطي الصعاب التي سوف يلاقيها في تعامله مع فئات المجتمع .

عملية التطبيع الاجتماعي :

من الأفكار الحديثة في مجال " الإعاقة الذهنية " تلك الفكرة التي تقول بأن السلوك التوافقي للشخص المعلق يمكن تغييره بشكل إيجابي عن طريق ما يسمى بالتوقعات الاجتماعية المعيارية . ويعني ذلك تقديم الخدمات " للمعاقين ذهنياً " بنفس الأسلوب والطريقة التي نقدم بها للأطفال الأسوياء عن طريق الوسائل الاعتيادية المعمول بها في الجماعات . وذلك من أجل تأصيل السلوك الإنساني والسمات الطبيعية السائدة في المجتمع ، ويؤثر مثل هذا المبدأ بشكل كبير على موقع المعلق بالنسبة لغيره من الأفراد ، وعلى شكل برنامج الرعاية ، وعلى نوعية العاملين في البرنامج ، وعلى طريقة تسيير عمليات الرعاية والتأهيل في أي برنامج ، كما يشير هذا المفهوم أيضاً إلى الحاجة إلى إجراء تغيير اجتماعي يشمل نظرة المجتمع إلى " المعاقين ذهنياً " ، ومدى ارتباط أفراد بتلك الفئات أو رغبته في التعرف عليهم والاختلاط بهم .

ويلاحظ نعارض هذا المفهوم مع ما هو معمول به فى كثير من مؤسسات الإيوائية " للمعافين ذهنياً " فى وقتنا الحالى ، حيث توضع الحواجر والمعوقات أمام النزلاء من أجل منع الاتصال بينهم وبين العاملين فى المؤسسة ، وحيث يتشابه النزلاء فى ملابسهم وهئتهم ، وحيث يترأص النزلاء فى صفوف لتنظيفهم أو غسل أبدانهم بطريقة آلية ، وحيث يقفون صفّاً لتلقى العلاج مثلما تصطف الآلات ومعدات الإنتاج على خطوط التجميع فى المصانع . ومن البديهي أن مثل هذا التصرف لا يؤدى إلا إلى تحريد النزيل من الشعور بالهوية لعدم وجود ما يربطه بذاته فالملبس والمأكل وأسرة النوم والمعاملة كلها متشابهة مما يطمس الهوية ويقضى على الشعور بالذات ويزيد من حالة التيه والشعور بالصياع وانخفاض المنزلة . وهناك من يتهم المؤسسات باتباع تلك السياسة بشكل مقصود من أجل الإفلال من عدد المشاكل التى يثيرها النزلاء ، وسهولة السيطرة عليهم فالإنسان بلا هوية ليست له حقوق ، ولا يعرف ملأ يريد ولا إلى أين يسير ، وليست له مطالب .

وينطلب الأمر ، فى حالة تصديق المفهوم الحديث الذى سبقت الإشارة إليه ، من المهيين أن يكونوا يفظين دائماً فى تعاملهم مع حالات " الإعاقات الذهنية " ، وفى حالة قدرة النزيل على ممارسة عمليات الاتصال يجب أن يحاطب باسمه مباشرة دون الحاجة إلى اللجوء للوالدين كى يكونا واسطة فى عملية التفاهم معه . أما على مستوى الأسرة ، فإن مبدأ التطبيع يتطلب دمج " المعلق ذهنياً " بشكل كامل فى الأسرة ، ولا يتأتى ذلك إلا عن طريق إقامة " المعلق ذهنياً " بين أسرته بدلاً من إقامته بالمؤسسات الإيوائية ، وتؤدى عملية الدمج إلى التغلب على فكرة الشعور بالاختلاف لدى " المعلق ذهنياً " ، كما تمسحه الفرصة للتعرف على الاستجابات المختلفة وعلى التحكم فى انفعالاته مما يمنع تضاربها ، وعلى تنمية مهارات الاتصال لديه وفهم البيئة المحيطة لزيادة مستوى قدراته على التوافق

أما فى حالة ضرورة الإقامة بمؤسسة إيوائية بسبب طبيعة الإعاقة أو المضاعفات المصاحبة لها ، فيجب أن تتدرج نظم المعيشة فى تلك المؤسسات وتتنوع المعاملة بحيث يسمح لكل نزيل بدرجات متفاوتة من الشعور بالحرية وممارسة الشعور بالمسئولية ، كل حسب حالته . غير أن تحقيق هذا الأمر يتطلب أيضاً توفر مؤسسات إيوائية متنوعة المستوى بحيث تسمح بنيتها وأوصاعها بإقامة المعلق فى جماعات ينتمى إليها ويمارس من خلالها بعض الأعمال والنشاطات ذات الطابع الخاص كترتيب فراشه ، وغسل ملابسه أو ترتيبها ، وإعداد بعض حاجاته الخاصة من طعام أو شراب دون أن يتعرض للمضمر ، وارتداء ملابسه الشخصية المميزة وفق ذوقه ورغبته ، وممارسة بعض النشاطات التى يميل إليها

ويجب أن يراعى فى أى برنامج للرعاية الاجتماعية ضرورة توفير المثيرات والخبرات البيئية المناسبة لمساعدة الطفل على الاستمرار فى عمليات النمو والتطور العقلى والقيام بعمليات التوافق الاجتماعى ، وتهيئة السبل الكفيلة بتحقيق مستوى مقبول من التوافق الاجتماعى النفسى ، مما يؤدى إلى تنمية وتطوير قدرات الطفل على التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة ، والاعتماد على النفس ، والمساهمة فى نشاطات الجماعات المختلفة ، والشعور بأهميته للجماعة .

النمو الاجتماعى " للمعلق ذهنياً " فى فترة المراهقة :

نظراً لقلق الوالدين وخوفهما الدائم من مرحلة المراهقة وما بصاحبها من اضطرابات ، فإنهما قد يعمدان إلى حرمان " المعلق ذهنياً " من فرص تعلم السبوك المستقل ، وفرض الوصاية عليه ، ومنعه من الاتصال بالآخرين ولهذا نشير إلى أنه من الضرورى السماح " للمعلق ذهنياً " بإقامة علاقات صداقة مع غيره خارج المنزل (مهما قل عدد أصحابه) ، من أجل المساهمة فى تخفيض حدة الصراع الذى ينشأ داخل الأسرة فى فترة مراقبة الأبناء . فإذا ما منع

المعاقون ذهنياً ، من الفئة المعتدلة فما فوق ، فرصة مقابلة الآخرين من جيلهم وفئتهم العمرية . فى ظروف تتسم بالشعور بالساواة وعدم الشعور بالنقص ، فإن عمليات التضج تحدث بسهولة دون تعقيدات ، مما يؤدى إلى أن يكتسب الفرد الاستقلال وأن يحقق المكنة الاجتماعية بشكل مقبول .

وستطيع الوالدين المساهمة فى هذه العملية عن طريق حث الطفل وتشجيعه على القيام بعمليات الاتصال مع الإقلال تدريجياً من سيطرتهم عليه . وليس هالك من فرق ، فى هذا المجال ، بين حاجات " المعاقين ذهنياً " من الفئة المعتدلة ورملائه من الأسوياء .

ونود التأكيد مرة أخرى ، على حاجة جميع الشباب إلى الشعور بقدر من الاستقلال فى مرحلة المراهقة ، وأن الحماية الزائدة التى تفرص من قبل الوالدين أحياناً ، تؤدى إلى عدم نمو الشعور بالاستقلال أو القدرة عليه لدى الطفل ، كما تؤثر بشكل سلبى على القدرة على اتخاذ القرار وعلى عمليات تعديل وإعادة تشكيل بعض مكونات الشخصية والسلوك ، مهما كان حجم الخبرات المكتسبة . وعلة ما تتركز الخطورة ، فى حالة " المعاقين ذهنياً " ، فى قيام الأهل بعمليات الإساق ، واتخاذ القرار ، وعدم إشراك المعلق المراهق أو مناقشته أى أمر كان أو التعامل معه كشخص بالغ . ولهذا فقد يبقى المراهق غير ناضج وعديم الخبرة مما يؤدى إلى الحد من قدرته على العمل المستقل أو ممارسة عمليات الكفاية الذاتية أو الحياتية بشكل طبيعى

برنامج اكتساب المهارات الاجتماعية :

يشير تعريف الرابطة الأمريكية " للإعاقات الذهنية " إلى وصف " الإعاقه لذهنية " بأنها : " نقص فى القدرة على القيام بالعمليات العقلية ، ويرجع ذلك إلى أسباب تكوينية مما يؤدى إلى اضطراب أو أكثر فى مجالات التضج والتعلم والتوافق الاجتماعى " .

وقد أعادت الرابطة النظر فى التعريف السابق وعملت على تعديله بحيث أصبح كما يلى :

" الإعاقة الذمينة هى نقص فى القدرة على القيام بالعمليات العقلية مما يؤثر على السلوك التوافقى " .

ومع أنه تم إدخال تعديلات على التعريف كما سددو خلال التعريف الأخير من الإشارة إلى سبب " الإعاقة العقلية " مع التأكيد على عمليات التوافق كمظهر من مظهر النضج والتعلم ، إلا أن التعريفين لم يتجاهلا العلاقة المسببة القائمة بين " الإعاقة الذهنية " والقدرات الاجتماعية والسلوك الاجتماعى . فإذا ما حدث تطور أو تغير فى مستوى القدرات العقلية ، فسرعان ما يعكس ذلك على السلوك الاجتماعى ومظاهره .

وعلة ما يشير مفهوم السلوك التوافقى إلى قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات وتوقعات الآخرين فى المواقف الاجتماعية المختلفة ، فالتفاعل الاجتماعى ، على سبيل المثال ، يتطلب توفر مرسل ومستقبل ، وقدرة على فهم الرموز والإشارات اللغوية واستخدامها بشكل جمد ، وبوعا من الكفاية الاجتماعية لا يقل عن الحد الأدنى المطلوب لحدوث التفاعل . وقد أدى عدم قدرة " المعلق ذهنياً " على مقابلة توقعات ومتطلبات الآخرين إلى الحد من عدد المواقف الاجتماعية التى يمكن أن يتعامل معها ومع ذلك ، فقد نجح كثير من " المعاقين ذهنياً " فى التعامل مع غيرهم فى مواقف كثيرة ومتنوعة ، وذلك بعدما خفف الآخرون من مستوى توقعاتهم ومطالبهم تجاه المعلق .

وتهدف التربية الاجتماعية إلى تخفيض مستوى التوقعات التى يفرضها الناس على الآخرين ، وإلى زيادة قدرة " المعاقين ذهنياً " على مقابلة توقعات ومطالب الناس تجاههم ، مما يمكنهم من التفاعل بنجاح فى المواقف الاجتماعية.

ومما يجب لفت الانتباه إليه أن مفهوم الكفاية الاجتماعية أو التوافق مع البيئة هو طريق ذو اتجاهين ، ويتطلب من طرفي التفاعل السابرين فيه القيام بمجموعة معينة من العمليات واستخدام مستويات معينة من التوقعات والتفاعل ، من أجل حدوث نوع من الاتصال الجيد والضرورى لاستمرار عمليات التوافق . وهناك ثلاثة أساليب يمكن استخدامها للتغلب على النقص فى مستوى الكفاية الاجتماعية أو القدرة على التوافق لدى " المعلق ذهنياً " ، وهى :

١- محاولة تعديل نمط سلوك الشخص لتمكينه من التعامل مع المواقف الاجتماعية التى سوف يتعرض لها ، ويعنى ذلك أن نعمل مثلاً على تعليم " المعلق ذهنياً " كيف يأكل ويشرب ويلبس ويتحدث بحد أدنى من التقبل وبشكل لا يؤدى إلى رفضه من قبل الآخرين .

٢- وهناك أسلوب آخر يتمثل فى عدم تعريض الشخص المعلق للمواقف التى لا يستطيع التعامل معها ، مع تشجيعه على التفاعل مع مواقف أخرى يحسن التصرف فيها ، ويعنى ذلك أن نعمل على تصميم وهندسة الموقف البيئى والتحكم فيه بشكل لا يؤدى إلى رفض المعلق أو تجاهله ، وبمستوى يتناسب وقدرات " المعلق ذهنياً " فى الوقت الراهن ، غير أن من مساوئ هذا الأسلوب أنه يحد من عدد المواقف المحتملة التى كان من الممكن أن يتعرض لها " المعلق ذهنياً " ويتعامل معها .

٣- أما الأسلوب الثالث فيتعلق بمحاولة تعديل أو تغيير متطلبات وتوقعات الآخرين فى المواقف التى سوف يتعرض لها الشخص " المعلق ذهنياً " ، مما يمكنه من التفاعل مع غيره بالرغم من نقص قدراته الاجتماعية ، ويتطلب هذا الأسلوب توفر نوع من الوعي لدى أفراد المجتمع ، ولا يحتمل تحقيقه إلا عن طريق تقديم احقائق الأساسية للناس عن " الإعاقة الذهنية " وتبصيرهم بحاجات أطفال و أفراد هذه الفئة وطبيعة قصور بعض قدراتهم

عن غيرهم من الأسوياء ، وعن طريق تثقيف العنات الاجتماعية حتى تحيد طرق التعامل مع المعاقين بأساليب تساعد الآخرين على التغلب على أوجه النقص لديهم عندما يواجهون مواقف اجتماعية .

ولصمان نجاح برامج الرعاية الاجتماعية من هذا القبيل ، فإن الأمر يتطلب الإحاطة بما يلي :

١- رسم إطار السلوك الشخصى للمعاق حالياً

٢- التعرف على قدرات الشخص المعاق واستعداداته والإحاطة بحدودها .

٣- تحديد المتطلبات والتوقعات التى سيصادفها الشخص عند عودته إلى بيئته الأصلية .

٤- تصميم برنامج لتعديل سلوك الشخص المعاق بما يتلاءم والمتطلبات أو التوقعات المنتظرة .

حول برامج التأهيل المهني " للمعاقين ذهنياً "



العناصر الأساسية فى عملية تأهيل " المعاقين ذهنياً " :

هناك مجموعة من العناصر الأساسية التى يجب مراعاتها أثناء وضع الخطط العملية لرعاية المعاقين ذهنياً حيث أثبتت الدراسات أن من أهم العناصر التى تساعد " المعاق ذهنياً " فى التغلب على آثار إعاقته ما يلى :

١- البرامج التأهيلية : حيث إن البرامج التأهيلية هى الوسيلة العملية التنفيذية لتقديم خدمات متخصصة تحت إشراف فريق من المتخصصين فى مجالات الصحة النفسية والإرشاد والجلالات الاجتماعية والتربوية وغيرها وقد تكون هذه البرامج على مستوى جهود فردية تقدمها مؤسسات خاصة أو على مستوى الدولة ، و بصفة عامة لا يمكن تصميم البرامج فى مجال تقديم خدمات اجتماعية أو نفسية أو صحية للمعاقين إلا بعد عملية قيام فريق متخصص بتقييم حاجات أفراد هذه الفئة وفقاً لمستوى إعاقته العقلية .

٢- الخدمات التأهيلية المصاحبة للبرامج : وتشمل الخدمات التربوية والصحية والاجتماعية والتربوية المتخصصة مثل التعليم والجراحة والتمريض والتدريب ومعالجة مشاكل اللغة والسمع والنطق والسلوك الاجتماعى وتقديم الإرشاد النفسى والتوجيه المهنى لهم ولأسرهم .

٣- الكوادر المتخصصة : إذ إن تنفيذ البرامج المختلفة التى تهدف إلى مساعدة " المعاقين ذهنياً " هى من مسئولية فريق متعدد الاختصاصات يجب أن يكون مدرباً على تقديم خدمات متميزة لأفراد هذه الفئة ويشمل هذا الفريق الأخصائى النفسى وأخصائى التشخيص والطبيب وطبيب الصحة النفسية ، والمرشد الاجتماعى والتربوى .

٤- وجود مؤسسات أو مراكز تقدم خدمات التدريس : ومن أمثلة هذه المؤسسات المستشفيات ومراكز التأهيل للتأهيل والمشاغل المحمية ومراكز

التدريب المهني والمدارس والمعاهد الخاصة بنوع كل إعاقة كمدارس التربية الخاصة بالصمم والمكفوفين وتجدر الإشارة إلى ضرورة وجود أبنية خاصة تناسب مع طبيعة برامج التأهيل التي يتم تقديمها للأطفال "المعاقين ذهنياً" ومجموعة الأنشطة التي يتم تدريبهم عليها .

٥- الأجهزة : وتشمل هذه الأجهزة الصناعية والأطراف الصناعية والوسائل السمعية والبصرية المعينة و بطاريات الاختبارات في المجالات التربوية والنفسية لأغراض خدمة الوضع و التأهيل .

المبادئ العامة لتأهيل " المعاقين ذهنياً " :

نتحدد مجموعة المبادئ العامة لتأهيل " المعاقين ذهنياً " فيما يلي .

١ - التأهيل عملية فردية تعنى بالشخص المعوق وتتناول مشكلته سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو جسمية .

٢ - التأهيل عملية متكاملة تتكامل فيها مختلف الخدمات النفسية و الطبية والاجتماعية و المهنية و التربوية سواء كانت فى مجال التشخيص أو العلاج أو التدريب أو التشغيل .

٣ - يجب أن تبدأ عملية التأهيل فى الوقت الذى يتم فيه اكتشاف الإعاقة والتأكد من وجودها لدى الفرد المعلق .

٤ - أن تأخذ عملية التأهيل ميول الفرد وقدراته واستعداداته وحلجاته و قيمه وانجهااته فى العمل .

٥ - أن تنطلق عملية التأهيل من القدرات المتوفرة لدى المعلق والعمل على دفعها للوصول إلى أكبر حد ممكن .

٦- يجب مراعاة سمات " المعلق ذهنياً " الشخصية فى عملية التأهيل .

٧- أن تسعى عملية التأهيل إلى مساعدة " المعلق ذهنياً " على التكيف مع ذاته وذويه وأفراد مجتمعه .

٨- أن تأخذ عملية التأهيل بعين الاعتبار تقديم خدمة للمجتمع .

٩- أن تعتبر عملية تأهيل " المعاقين ذهنياً " وسيلة للوصول بهم الى الصمان الاجتماعى .

١٠- أن توفر برامج التأهيل ضمن مد عرض عمل " للمعاقين ذهنياً "

١١- أن توفر التشريعات التى تضمن حقوق " المعاقين ذهنياً " .

١٢- أن تأخذ عملية التأهيل عملية الحراك الاجتماعى وتغير القيم والعادات والظروف الاقتصادية المتغيرة وتغير المهس وظهور مهس جديدة

المبادئ الخاصة لتأهيل " المعاقين ذهنياً " :

١- أن تكون المهس التى يلتحق بها " المعاقون ذهنياً " بسيطة وتنطوى على عدد قليل من المهمات والمهارات التى تتناسب مع قدراتهم .

٢- أن تكون الأدوات المستعملة سهلة الاستعمل .

٣- أن تكون مجموعة الأعمال التى يتضمنها برنامج التأهيل أعمل روتينية .

٤- أن تكون تعليمات التدرس والعمل واضحة وبسيطة ومرنة تساعد " المعاقين ذهنياً " على تعلمها وتنفيذها .

٥- أن تتناسب هذه الأعمال مع ميول وقدرات " المعاقين ذهنياً " وسمااتهم الشخصية .

٦- أن يتناسب العمل مع متطلبات الظروف الاقتصادية للأفراد " المعاقين ذهنياً " و المجتمع الذى يعيشون فيه .

٧- أن تكون ظروف العمل مثيرة وجذابة بالسسة للفرد " المعلق ذهنياً " وفيها محل للاستمتاع .

٨- أن يتجنب أصحاب العمل ممارسة الضغوط النفسية على " المعاقين ذهنياً " .

٩- أن يتدرّب " المعلق ذهنياً " أثناء العمل أو قبل العمل وأن توفر له الحوافز للاستمرار فيه .

الأسس العامة لخدمات التأهيل الشاملة :

تشمل الأسس العامة لخدمات التأهيل الشاملة على مجموعة من الخطوات على النحو التالى :

١- التعرف على طبيعته ومستوى " لإعاقته الذهنية " لكل فرد على حدة ونوع الخدمات التى يحتاجها والتى يجب أن تقدم له .

٢- التشخيص الطبى والسيكولوجى : بهدف التعرف على مدى ومستوى مشكلته ومقدار العجز، ومعرفة الصعوبات التى تواجهه لمساعدته على التكيف معها والوصول إلى حلها .

٣- التوجيه المهنى والإرشاد النفسى : للأفراد " المعاقين ذهنياً " ويهدف الإرشاد بمجمله إلى مساعدة الفرد " المعلق ذهنياً " على التعرف على قدراته وإمكاناته ومشكلاته ونقبل إعاقته وتخفيف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب وشعوره وتعريفه بطروف العمل وبالأجور وبسوق العمل وبمبولة وقدراته وحلحة سوق العمل وقوانين ولوائح العمل وتشريعاته .

٤- استعادة الطاقة البدنية : وتهدف هذه المحاولة إلى مساعدة الفرد " المعلق ذهنياً " على التخفيف من الصدمة والتقليل من أثر الإصابة والعجز وقد يحتاج " المعلق ذهنياً " إلى التدخل الجراحى والعلاج الطبيعى والنفسى واستعمال وسائل معينة ومساعدة تمكنه من التغلب على بعض مؤشرات ومظاهر العجز الموجود لديه .

٥- مرحلة تقييم " المعلق ذهنياً " قبل التدريس : إن عملية التقييم تساعد "المعلق ذهنياً " على معرفة قدراته التى يمكنه استغلالها فى العمل

٦- مرحلة التدريس المهنى : وهذه المرحلة هى المرحلة الفعلية فى التدريب على أيدى متخصصين فى ظروف آمنة وفى مشاغل محمية و درش خاصة .

٧- مرحلة الخدمات المساعدة : وتشمل هذه تأمين سكن " للمعلق ذهنياً " والملابس وضمان تنقله وسفره و وجود أجهزة مساعدة تعينه على القيام بعمله .

٨- مرحلة التشغيل : وتعنى بذلك إيجاد فرص عمل " للمعلق ذهنياً " فى المؤسسات الاجتماعية .

٩- مرحلة المتابعة : وتشمل هذه المرحلة تقييماً للعثرات والانتكاسات وفرص النجاح والتقدم التى تعرض لها " المعلق ذهنياً " أثناء العمل بهدف ضمان استمراريته فى العمل وتذليل الصعوبات التى تواجهه .

خدمات تأهيل " المعاقين ذهنياً " وتشمل ما يلى :

أولاً : خدمات التأهيل الطبى :

وتهدف هذه الخدمات إلى تحسين وضع " المعلق ذهنياً " الجسمى والعقلى وتمكنه من استعلاء قدرته على العمل وتمكنه من الاعناء بنفسه وتشمل هذه الخدمات ما يلى :

١-خدمات المعالجة الطبية والجراحية .

٢-المعالجة المهنية وتعديل وظائف الجسم واستخدامها بشكل جيد .

٣-توفير الأطراف الاصطناعية والأجهزة المساعدة فى حالة الحاجة اليها .

٤-التدريب على الأنظمة اليومية الحياتية والرعاية الذاتية .

و يجب مراعاة الاعتبارات التالية عند تقديم الخدمات السابقة :

١-يجب أن يشتمل العلاج كل مشكلة المعلق النفسية و الاجتماعية و التربوية وغيرها .

٢-استمرار " المعلق ذهنياً " فى القيم بالأنشطة التى تدرّب عليها .

٣-استعمال الأجهزة والقوى غير المعطلة فى جسم " المعلق ذهنياً " .

٤-مساعدة " المعلق ذهنياً " على تقبل حالته وتقديم الإرشاد النفسى له .

ثانياً : التربية الخاصة :

وتهدف إلى تقديم خدمات خاصة لفئات هذه الإعاقة حسب مستراها وروعها وشدتها حيث أن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون القيام بما هو مطلوب منهم مثل الأسوياء ومن المؤسسات التى تقدم لهم الرعاية المتخصصة ما يلى :

١- نظام المدارس الداخلية (الإقامة الدائمة) وهذه المدارس تقدم خدمات لذوى "الإعاقه الذهنية " الشديه .

٢- نظام المدارس النهاريه وهى المدارس التى تقدم لهم خدمات أثناء النهار ويعددها يعود " المعلق ذهنياً " الى مرله .

٣- نظام الصفوف الخاصة فى المدارس العلایة .

٤- نظام غرف المصادر

ثالثاً : خدمات التقييم والإرشاد والتوجيه المهنى :

وتشمل هذه الخدمات التقييمية الجوانب التالية :

١- القدرات الجسميه والعقلية " للمعلق ذهنياً " .

٢- حالته الصحية ونتائج العجز .

٣- قدرات وطاقات " المعلق ذهنياً " المتبقية لديه .

٤- اتجاهات " المعلق ذهنياً " نحو العمل والتدريب المهنى .

٥- اهتمامات وميول ودوافع " المعلق ذهنياً " .

٦- المستوى التعليمى والثقافى لديه .

٧- مهارات وعادات العمل والخبرات السابقة لديه

رابعاً : خدمات الإرشاد النفسى :

وتشمل مساعدته " المعلق ذهنياً " على تقبل إعاقته ورفع مفهومه عن نفسه ورفع ثقته بنفسه وشعوره باللياقة والقيمة وتخفيف المشاعر السلبية الناتجة لديه عن إصابته بالإعاقه وإزالة مشاعر القلق والخوف والتوتر والإحساس بالدونية لديه ويجب أن تأخذ هذه الخدمات ما يلى بعين الاعتبار :

١ فردية السلوك البشرى أى أن لكل فرد سلوكاً يختلف عن سلوك غيره من الأفراد الآخرين .

٢- الثبات النسبى للسلوك الأمر الذى يساعد على فهمه وضبطه والتنبؤ به .

- ٣- قابلية السلوك البشرى للتعديل .
- ٤ استعداد " المعلق ذهنياً " لتقبل الخدمة .
- ٥- تقبل " المعلق ذهنياً " بغض النظر عن مشكلاته .
- ٦- إن الإرشاد عملية مستمرة لا تقتصر على الشكلة الراهنة عند " المعلق ذهنياً " .
- ٧- مراعاة مبدأ السرية فى الإرشاد .
- ٨- أن تمتد عملية الإرشاد لتشمل أسر ذوى " الإعاقات الذهنية " .

خامساً : التدريب المهنى :

ويهدف هذا التدريب إلى ما يلى :

- ١- تمكين " المعلق ذهنياً " من القيام بأنشطة اقتصادية بحيث يستفيد من تأهيله المهنى .
- ٢ إكساب " المعلق ذهنياً " مهارات مهنية ووظيفية تساعد على الالتحاق بالعمل الذى يتناسب مع قدراته .
- ٣- مساعدة الفرد " المعلق ذهنياً " على الاستقلال المالى عن غيره .

سادساً : التشغيل المهنى :

ويشمل ذلك ما يلى :

- ١ مساعدة " المعلق ذهنياً " على كسب عيشه بنفسه .
- ٢- تحقيق مكانة اجتماعية مناسبة له .
- ٣- مساعدة " المعلق ذهنياً " على تحقيق الاستقلال الذاتى .
- ٤- تعريف " المعلق ذهنياً " بظروف العمل وإصاباته .
- ٥- تعريف " المعلق ذهنياً " بسوق العمل قدر الإمكان .
- ٦- تعريف " المعلق ذهنياً " بلوائح وقوانين العمل قدر الإمكان .

سابعاً : الخدمات الاجتماعية :

وتشمل ما يلي :

- ١- إيجاد سكن ملائم " للمعاقين ذهنياً " .
- ٢- مساعدتهم على التنقل من مكان اسكن الى العمل .
- ٣- توفير خدمات ترويجية لهم
- ٤- تأصنهم صحياً وتأمين مختلف حاجاتهم الكسائية والبيولوجية والغذائية .

ثامناً : العناية " بالمعاقين ذهنياً " في المشاغل المحمية :

حيث إن هذه المشاغل تقدم لهم ما يلي :

- ١- التقييم والتدريس والتوجيه المهني والتشغيل .
- ٢- الرعاية الصحية والتأهيل الطبي .
- ٣- المساعدة في الحصول على الوسائل المعينة وأجهزة التأهيل (نظارة ، سماعة أذن ، عكازة) .
- ٤- توفير الخدمات الاجتماعية و الترويجية .
- ٥- المساعدة في إيجاد فرص عمل .

التأهيل المهني وإعداد " المعاقين ذهنياً " للعمل :

يعد التأهيل المهني أو التدريب المهني هو مجال إعداد " المعاقين ذهنياً " للحياة مع الراشدين ، وخطوة عملية لتحقيق اندماج أفراد هذه الفئة في المجتمع ، حيث يهدف التأهيل المهني " للمعاقين ذهنياً " إلى تنمية مهاراتهم المهنية ، وتشغيلهم في عمل مفيد ، يشعرهم بالكفاءة والسعادة ويمكّهم من كسب الرزق وإعانة أنفسهم وأسرههم بدرجة ما ، و يجعلهم يعيشون الحياة الطبيعية كأقرانهم العاديين .

و بذلك نعد برامج التأهيل المهني مكملّة لبرامج التعليم والتأهيل الاجتماعي ، وهي التي تمكّن " المعاقين ذهنياً " من الحصول على عمل مفيد ،

يتحولون به من لبحر إلى القدرة والاعتماد على الذات و الاندماج مع الآخرين فى الحياة الطبيعية.

و نحن الآن فى بدايات القرن الحادى والعشرين لم يعد مناسباً الوقوف عند تعليم "المعاقين ذهنياً" مجرد عمل السلال و المكائن و الكراسى القش والسجاد اليدوى وغيرها من الأعمال اليدوية البسيطة ، حيث إن مثل هذه الصاعات لم يعد لها مكان فى عصر الصاعات الحديثة و تقنياتها، وفى نفس الوقت قد ظهرت فى هذا المجال أعمال عديدة يمكن تدريب "امعاقين ذهنياً" عليها و تشغيلهم فيها مع العالدين .

وبالضرورة فقد أنى هذا التطور إلى تغيير جذرى فى برامج التأهيل المهنى وأساليب التوجيه و التدريب و التشغيل لأفراد هذه الفئة ، مما دفع العاملين فى مجال التربية الخاصة إلى الاستفادة من إسهامات علم النفس المهنى والتطبيقات فى التأهيل المهنى " للمعاقين ذهنياً " ، وفيما يلى عرض بشئ من التفصيل بعض نظريات الإرشاد المهنى ومراحل النمو المهنى . وحصوات التأهيل المهنى التى تبدأ بالتربية المهنية فى مراحل التعليم المحلفة ، ثم التوجيه المهنى فى سن من (١٤ - ١٦) عاماً ، ثم التدريب المهنى فى سن من (١٦ - ١٨) عاماً ، و أخيراً مرحلة التشغيل فى سن من (١٨ - ٢١) عاماً .

نظريات الإرشاد والنمو المهنى :

اهتم علم النفس المهنى بالبحث فى نشأة فكرة العمل عند الإنسان وتطورها والعوامل التى نجعله يختار عملاً معيناً و يحج فيه ويرضى به ، وفى هذا المجال نجد أن أصحاب نظريات السمات قد اهتموا بالتركيز على أن اختيار الفرد لمهنة معينة يعتمد إلى حد كبير على المواعة بين استعداداته ، وميوله ، وسماته الشخصية من ناحية وعلى مطالب هذه المهنة و شروط النجاح فيها ومطلباتها ، ومسئوليتها ، وقد افترض " بارسونز " مؤسس هذه النظرية أن للأفراد خصائص ثالثة نسبياً (الدكاء والميول والسمات) و للأعمال

مواصفاتها المختلفة (شروط العمل) فإذا أحسن الإنسان اختبار العمل المناسب لقدراته ، فسوف يكون ناجحاً في هذا العمل و منتجاً فيه .

و من جهة أخرى يشير كل من " باترسون " و " وليمسون " الى أهمية عمل المراجعة بين قدرات الفرد ومواصفات العمل ، و قد استخدموا في ذلك الاختبارات النفسية في تحليل الفرد و معرفة قدراته و استعداداته و ميوله و قاموا بتحليل المهس الموجودة في المجتمع و أعدوا المواصفات المطلوبة لكل مهنة و اهتموا في الإرشاد المهني بمساعدة الأفراد على تحقيق المواءمة بين قدراتهم و شروط العمل التي يختارون التدريب عليه .

أما أصحاب نظريات النمو المهني فافترضوا أن فكرة الفرد عن العمل تنمو معه تدريجياً من الطفولة إلى الرشد ، و اعتبروا أن الاختيار المهني عملية مستمرة مع الفرد ، تخضع لنموه المهني ، و تتأثر بموه العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي و بظروفه الأسرية و الاجتماعية و الثقافية ، و جعلوا مهمة الإرشاد المهني مساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تناسب فكره عن نفسه ، وتشبع له حاجاته و ميوله ، و اعتبروا توافق الشخص مع المهنة دليلاً على أن اختياره جيد ، أما عدم توافقه فيعد دليلاً على أنه اختار مهنة لا تناسبه ، ولا تشبع حاجاته و ميوله ، وعيه أن يغيرها إلى مهنة أخرى أكثر ملاءمة له .

مراحل النمو المهني :

اتفق أصحاب نظرية النمو المهني على أن النمو المهني يبدأ عند الفرد من مرحلة الطفولة ، ويستمر معه في المراهقة والرشد ، ولكنهم اختلفوا في تحديد هذه المراحل ، وذهبوا في ذلك إلى فروض كثيرة ، نلخصها فيما يلي :

*** نظرية " جينزبيرج " :** حيث افترض أن عملية الاختيار المهني تستغرق وقتاً طويلاً من حياة الفرد و تمر بالمراحل التالية :

١ - مرحلة الاختيار التخيلي : تستمر في مرحلة الطفولة ، و تنقسم إلى مرحلتين فرعيتين مرحلة اللثة حتى سن السابعة ، و مرحلة الإرضاء من

س (٨ - ١٢) سنة ، حيث يبدأ تفكير الطفل فى المهنة بالحدس و التخيل و التحمين ، فيختار المهنة التى يعتقد أنها ممتعة لم يعمل بها ، و يرغب فى أن يكون شرطياً يقبض على اللصوص أو سائق سيارة أو معلماً يعلم التلاميذ أو غيرها من المهن ، ثم تتغير هذه الفكرة فى سن الثامنة تقريباً إلى أن العمل لإرضاء الكبار المهمين فى حياته ، و يختار المهنة التى يعمل بها والده أو أخوه الأكبر أو أى شخص قريب له ، ويعتقد أن اختيار عمل والده أو من يشابهه ، سوف يجعله كبيراً مثل الذين يعملون فى هذا العمل .

ومن الملاحظ أن الأطفال فى مرحلة التحيل لا يفكرون فى الوسيلة التى تمكنهم من العمل فى المهنة التى يختارونها ، ولا يتصورون كيف يصلون إليها ، ولا يدركون ما فيها من مسئوليات أو صعوبات ، فتفكيرهم المهنى خيالى لا يرتبط بالواقع ولا يرتبط بميولهم المهنية ، مما يجعل اختياراتهم لهذه المهنة غير واقعية ، وقابلة للتغير فى سنوات المراهقة .

٢ - مرحلة الاختيار المدنى : حيث تستغرق تلك المرحلة سنوات لمراهقة من س (١٢ - ١٩) سنة تقريباً ، وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل فرعية : مرحلة الميول ، ومرحلة القدرات ، ومرحلة القيم .

حيث يكون اختيار المراهق للمهنة فى البداية على أساس الأنشطة التى يرغب فيها ويميل إليها ، ثم يتحول بعد ذلك إلى اختيار المهنة التى تتفق مع قدراته ومستواه الدراسى وفكرته عن نفسه ، ثم يتحول مرة أخرى إلى اختيار المهنة التى تحقق له مكانة اجتماعية ودخلاً مناسباً ، وتعطيه الحرية فى العمل .

وفى نهاية المراهقة تبلور قدراته وميوله و يدرك الواقع الذى يعيش فيه ، ودوره فى الاختيار المهنى ، فلا يكون اختياره للمهنة على أساس ميوله وقدراته وقيمه وحسب ، بل يصع فى اعتباره ظروف العمل والواقع الذى يعيش فيه ، ويعتدل طموحاته المهنية حتى تتلاءم مطالبه الشخصية مع ظروفه الواقعية ، ويتحول فى اختياره من الذاتية إلى الموضوعية ، و يحاول التوفيق بين الناحيتين .

٣ - مرحلة الاختيار الواقعي : تستغرق مرحلة المراهقة المتأخرة و بداية الرشد (من سن ١٩ - ٢٤) عاما، و فيها ترتبط أفكار الفرد المهنية بقدراته و ميوله وظروف مجتمعه وإمكانات العمل فيه ، فيختار العمل على أساس اعتبارات موضوعية واقعية ، ويسعى إلى استكشاف المهن المتوفرة ليختار العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته و ميوله ، و يحقق له المكانة الاجتماعية والدخل المناسب في ضوء الأعمال المتوفرة في المجتمع .

و من ثم يجتهد الفرد في اكتساب الخبرات و المهارات التي تؤهله لهذا العمل و تحمله متخصصاً فيه ، و تساعده على الاستقرار فيه ، و تحقق له النضج المهني و التوافق مع العمل .

* نظرية " سوبر " : افترض " سوبر " أن كل فرد يختار العمل الذي يتفق مع فكرته عن نفسه و يشع حاجاته ، فيقبل على العمل الذي يتفق مع صورته عن ذاته ، و ينفر من العمل الذي لا يتفق مع هذه الصورة ، ويسعى إلى تغييره إلى عمل آخر يناسبه و يحافظ على فكرته عن نفسه ، ويمر النمو المهني بحسب نمو الذات بالمراحل التالية :

١ - مرحلة النمو : تستمر من الولادة حتى سن (١٤) عاما ، ويتكون فيها مفهوم الطفل عن نفسه و عن قدراته و ميوله ، و يبدأ الاختيار فيها على أساس الحدس و التخمين واللعب الإيهامي ، ثم ينمو بعد ذلك و يختار الأنشطة التي يحبها ويرغب فيها ، وفي نهاية المرحلة يختار الأنشطة المهنية التي يقدر عليها ، و تناسب قدراته و استعداداته الخاصة .

٢ - مرحلة الاستكشاف : تستغرق مرحلة المراهقة و بداية الرشد من سن (١٥ - ٢٤) عاما ، وتتلور فيها قدرات الشخص وتوضح ميوله المهنية من خلال الدراسة و الخبرات التي يكتسبها ، و يختار الأنشطة المهنية على أساس ميوله وقدراته و قيمه ، و يجمع المعلومات و الخبرات عن المهن المختلفة المتوفرة في المجتمع ، مما يجعل اختياره لمهنته في هذه الفترة أكثر واقعية وموضوعية ، و يستطيع تعديل قراراته المهنية حتى تتلاءم مع قدراته وظروف مجتمعه ، فلا يكون مثالياً في اختياره .

٣ - مرحلة التأسيس : يتم فيها اكتساب الخبرات و المهارات المهنية التى تساعد الفرد على الاستقرار فى العمل و الترقى فيه ، و يشعر الفرد علةً بالرصا عس العمل الذى يشبع حاجاته ، و يتفق مع ميوله وفكرته عن نفسه ، ويدفعه إلى الإبداع وزيارة الإنتاج ، وتستغرق هذه المرحلة سنوات الرشد المتوسطة (٢٥ - ٤٤) عاما .

٤ - مرحلة الاحتفاظ : تمتد من سن (٤٥ - ٦٥) عاما ، و فيها يحافظ الفرد على عمله و يسعى إلى استمرار عطائه فيه ، والارتقاء به .

٥ - مرحلة الأفول : وهى مرحلة التراجع فى القدرة على العمل و الرغبة فى التقاعد بعد سن (٦٥) عاما .

* **نظرية " هولاند "** : افترض " جون هولاند " أن كل إنسان ينجذب إلى الأعمال التى تناسب شخصيته المهنية و التى تنمو معه تدريجياً من الطفولة إلى الرشد ، ولو فهمنا الأنشطة التى يحها الفرد أمكننا التنبؤ بالعمل الذى يناسبه وينجح فيه ، ولو حددنا المهارات التى يتطلبها كل عمل أمكننا التنبؤ بخصائص الفرد الذى ينجح فى هذا العمل و يبدع فى أدائه .

و يرى " هولاند " أن دور الوالدين كبير فى نمو الشخصية المهنية لدى أبنائهم ، من خلال ما يقرسان فيه من أفكار و اهتمامات و معلومات مهنية ، وما يقدمانه من قدوة مهنية ، و يشجعان على سلوكيات و تفضيلات تسهم فى بلورة قدرات و ميول الأساء ، و استكشاف مجالات مهنية معينة دون غيرها .

و يتكون نمط الشخصية المهنية فى الطفولة ، و يصقل فى المراهقة ، و يبرز النمط الأساسى لهذه الشخصية فى سن (١٨ - ٣٠) عاما ، و يختار الشخص المهمة التى تتفق مع نمط شخصيته المهنية ، و ينجذب نحوها .

أما العمل الذى يتنافر مع هذا النمط فإنه لا يتوافق معه و لا يرضيه و هنا يسعى الفرد إلى تغييره الى العمل الذى يناسبه و يشبع حاجاته

النمو المهني لدى " المعاقين ذهنياً " :

تسهم نظريات النمو المهني التي أشرنا إليها في تفسير كيف تتكون فكرة العمل عند " المعاقين ذهنياً " ، وكيف تنمو هذه الفكرة من الطفولة الى المراهقة و الرشد ، كما نمكننا من التعرف على العوامل التي تساعد على تحديد المهن التي يعمون بها .

فالأفراد " المعاقين ذهنياً " ينمون مهياً تدريجياً كالعاديين ، ونستدل على مفهوم المهني من الأنشطة المهنية التي يقللون عليها ، ومن ميولهم و اتجاهاتهم نحو المهن المختلفة في الطفولة والمراهقة والرشد .

وينأثر النمو المهني عند " المعاقين ذهنياً " بنموهم الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وبمستوى مهاراتهم في القراءة والكتابة والحساب ، وبظروفهم الأسرية و الثقافية و اتجاهات المجتمع نحو تأهيلهم و تشغيلهم ، و ما يوفره لهم من تربية مهنية وتوجيه مهني في مراحل التعليم المختلفة .

و توجد فروق فردية كبيرة بين " المعاقين ذهنياً " في انمو المهني بسبب الفروق بينهم في النمو الجسمي والعقلي ومفهوم الذات والمعاملة الوالديه واخبرات المدرسية في الطفولة و المراهقة

حيث يجذب " المعاق ذهنياً " نحو الأعمال التي تتفق مع مفهومه عن نفسه وتشبع حاجاته ، فكلما غام مفهوم الذات الإيجابي لديه سار نحو المهني في مساره الطبيعي ، ووصل الى النضج المهني والتوافق مع لعمل و الرضا به على قدر عقله

و كلما كان العمل مشبعاً لحاجاته الجسميه و النفسية و الاجتماعية أقبل عليه وأحبه و انتظم فيه و حافظ عليه و زادت إنتاجيته كماً وكيفاً .

ويسهم الوالدان في النمو المهني لابنهما " المعاق ذهنياً " من خلال فهمها لحاجاته ، وتشجيعهما له على الأنشطة المهنية ، وثقتهما في الأعمال التي يقوم بها ، وإيمانهما بإمكانة تأهيله و تشغيله ، ومساندتها في اكتساب الخبرات والمهارات المهنية التي تمكنه من الحاح في العمل و التوافق معه في الرشد .

ولا يقل إسهامات المعلمين عن إسهامات الوالدين فى التربية المهنية " للمعاقين ذهنياً" فى المدارس ومراكز التأهيل ، " فللعقل ذهنياً " يكتسب خبرات ومهارات مهنية كثيرة من البرامج الدراسية فى الأنشطة الصفية واللاصفية ، ومن تشجيع المعلمين له على الأعمال اليدوية والفن و الترتيب ، و ثقته فى الأعمال التى يقوم بها بما يساعد على نموه المهني بأقصى قدر ممكن .

و يمر النمو المهني عند " المعاقين ذهنياً " بنفس المراحل التى يمر بها عند العالدين ، فهم يمرون بحسب نظرية " جيزبيرج " بالتخيل ثم الاختيار المبدي فالاختيار الواقعي ، ويمرون بحسب نظرية " سور " بالتخيل ثم الاستكشاف والتأسيس والاحتفاظ وأخيراً الأقول و التقاعد ، ومع هذا فإن نموه المهني يختلف عن النمو المهني عند أقرانهم العالدين فى التوقيت ، و فى الكيفية التى ينتقل فيها من مرحلة إلى أخرى ، لاعتماده - أى النمو المهني - على النمو العقلي والضج الانفعالي والاحتماعي و نمو الميول والاستعدادات الخاصة وهى ضعيفة عند " المعاقين ذهنياً " ، كما أن النمو المهني يعتمد على خبرات ومهارات كثيرة يكتسبها العالديون بأنفسهم و لا يكتسبها " المعاقون ذهنياً " إلا إذا وجدوا من يعلمهم إياها . لذا لا ينتقلون من مرحلة إلى أخرى فى النمو المهني إلا بالتعليم المقصود فى البيت والمدرسة .

و من الملاحظ أن " المعاقين ذهنياً " يستمرون فى مراحل التخيل حتى سن ١٦ أو أكبر من ذلك ، حيث يكون تفكيرهم فى العمل مثل تفكير الأطفال ، يصوم على الحدس و التخمين ، و يختارون الأعمال التى يعتقدون أنها لذينة وممتعة لم يعمل فيها ، و قد تستمر مرحلة اللذة عندهم حتى سن ١٤ أو ١٥ ثم ينمون مهنياً إلى مرحلة الإرضاء ، فيختارون الأعمال التى يعتقدون أنها ترضى الكبار المهنيين فى حياتهم ، و يفصلون المهس التى يعمل فيها أبائهم أو إخوانهم ويصلون إلى هذه المرحلة فى سن متأخرة كثيراً عن أقرانهم العالدين .

ولا ينتقل " المعاقون ذهنياً " من مرحلة التخيل إلى مرحلة الاختيار المبدي أو مرحلة الاستكشاف بأنفسهم ، لأن هذا الانتقال مرتبط بمستوى من النمو العقلي لا يصلون إليه ، مما يجعلهم بأقصى الأهلية فى الاختيار المهني ،

ويحتاجون إلى مساعدة أولياء أمورهم ومعلميهم في اختيار الأعمال التي تناسب ميولهم وقدراتهم ، ونكون مفيدة لهم ولمجتمعهم ، و يكون اختيارهم للأعمال التي يؤهلون فيها اختباراً واقعياً موضوعياً ، فيه مراعاة لقدراتهم وميولهم وظروف المجتمع الذي يعيشون فيه ، وبدون هذه المساعدة يظل "المعاقون ذهنياً" في مرحلة النخيل ولا يرسون إلى مراحل النمو التالية .

ويقصد بالاختيار الواقعي بالنسبة " للمعاقين ذهنياً " توجيههم إلى اختيار المهنة المناسبة لقدراتهم وميولهم والمسوفرة في سوق العمل ومفيدة لهم ولمجتمعهم ، ثم يأتي بعد ذلك مرحلة التأسيس في هذه المهنة بالتدريب عليها والاشتغال فيها والحفاظ على علمها والترقي فيها قدر الإمكان ، والاستمرار فيها حتى التقاعد في سن الستين .

خطوات التأهيل المهني " للمعاقين ذهنياً " :

يرتبط التأهيل المهني بالنمو المهني عند " المعاقين ذهنياً " ، ويتم في أربع خطوات رئيسة هي : التربية المهنية ، والإرشاد المهني ، والتدريب المهني ، والتشغيل . وهذه الخطوات متداخلة وليست منفصلة ، ومتكاملة وليست متوازنة ، وكل منها تمهد للأخرى ومستمرة معها ، فالتربية المهنية تمهد للإرشاد المهني ومستمرة معه ، والإرشاد المهني يمهّد للتدريب ومستمر معه ، والتدريب يمهّد للتشغيل ومستمر معه ، مما يجعل خطوات التأهيل مترابطة ومسانكة .

و نتناول هذه الخطوات في الآنئى :

١- التربية المهنية :

يحتاج " المعاقون ذهنياً " الى التربية المهنية التي تساعدهم على اكتساب المعلومات والخبرات و المهارات الأساسية اللازمة للنجاح في التدريب المهني ، وتبدأ التربية المهنية معهم من سن مبكرة في الروضة والابتدائي وما بعدها ، لأن " المعاقين ذهنياً " لا ينمون مهنيًا إلا من خلال المعلومات والمهارات والخبرات المهنية التي يحصلون عليها من الآباء والمعلمين ، مما يجعل التربية

المهنية جزءاً لا يتجزأ من البرنامج المدرسي وهدفاً تربوياً في تحقيقه أنشطة المدرسة من الروضة والابتدائي .

و يستخدم في التربية المهنية أساليب عديدة منها : تنمية حواس الطفل ومهاراته الحركية الكبيرة والدقيقة ، وتحميله بعض المسؤوليات المناسبة للعمل ، مثل ترتيب الأدوات وسقى حيوانات في الحظيرة ، وتقليم الأشجار ، ومسح السبورة وغيرها

ومن أساليب التربية المهنية أيضاً زيارة مراكز التدريب المهني ، ومقابلة المسئولين عن التدريب و المتدربين ، ومشاهدة الأفلام عن التدريب ، و زيارة الورش والمصانع لجمع المعلومات عن المهن المختلفة قدر الإمكان ، ثم ممارسة العمل أو نملاجه في المدرسة في حصص الدراسات العملية أو الأشغال اليدوية أو الهويات . ويقترح " فريجون " و زملاؤه أن يحصل " المعاقون ذهنياً " في سن ٦ - ١٠ سنوات على نصف ساعة في الأسبوع للتدريب على العمل في المدرسة ، تردد تدريجياً لكون نصف يوم مرتين في الأسبوع في سن ١٠ - ١٣ سنة ، وثلاثة أيام في الأسبوع في سن من ١٣ - ١٥ سنة ، و أربعة أيام في الأسبوع في سن من ١٥ - ١٨ سنة ، ثم يبدأ التدريب الفعلي على المهنة في سن من ١٨ - ٢١ سنة .

و التربية المهنية عملية مستمرة مع " المعاقين ذهنياً " حتى بعد التدريب المهني والتشغيل ، فهم في حاجة إلى معلومات وحبرات ومهارات مهنية لمساعدتهم على النمو في مجل العمل . والتطور بتطوره ، لأن المهن الحديثة متغيرة و متطورة ، تعمل من الضروري إمداد العمل بما هو جديد فيها ، وإكسابهم المهارات التي تساعد على النمو والارتقاء في العمل أثناء الخدمة .

٢- الإرشاد المهني :

و الإرشاد المهني عملية مكملة للتربية المهية و لا يمكن الفصل بينهما ، فالتربية المهية تمهد للإرشاد المهني الذي يمهّد للتدريب المهني والتشغيل ،

ويقصد بالإرشاد المهني مساعدة " المعاق ذهنياً " على اختيار المهنة التى تناسب قدراته واستعداداته وميوله وتشجيع حاجاته ، و مساعدته على التدريب عليها ، والالتحاق فيها ، والترقى فيها والتوافق معها ، والرضا بها .

و يتضمن الإرشاد المهني خمس عمليات رئيسة هي :

- ١- تحليل الفرد للتعرف على قدراته و استعداداته وميوله واتجاهاته .
- ٢- تحليل العمل للتعرف على شروطه وطروفه ومسئوليته ، والمهارات المطلوبة لأدائه .
- ٣- توجيه الشخص " المعاق ذهنياً " الى العمل المناسب له عن طريق المواءمة بين قدراته وشروط العمل .
- ٤- مساعدة الشخص على الالتحاق ببرامج التدريب التى تكسبه المهارات والخبرات و المعلومات اللازمة لأداء العمل .
- ٥- مساعدة الشخص على الالتحاق بالعمل الذى تدرب عليه ومتابعته حتى يتوافق معه ويرضى به .

ويتبع فى الإرشاد المهني " للمعاقين ذهنياً " أسلوب الإرشاد المباشر الذى يهدف إلى وضع كل شخص فى العمل المناسب له ومساعدته على التوافق مع هذا العمل . ويشترك فى عملية الإرشاد كل من الوالدين والمرشد المهني وإخصائى التأهيل والمعلم والمدرّب والشخص المعنى بالإرشاد ، حيث تكون مهمته هذا الفريق وضع خطة المستقبل المهني للشاب واتخاذ إجراءات تنفيذها وتقويم أهدافها القريبة والبعيدة ، و تعديل الخطة كلما لزم الأمر .

و يبدأ تقديم خدمات الإرشاد المهني " للمعاقين ذهنياً " من سن ١٥ سنة ، وتستمر معهم فى مراحل الحياة التالية لمساعدتهم على التوافق مع العمل والرضا به أو تغييره إلى عمل آخر مناسب لقدراتهم ومفيد لهم ولجتمعتهم .

فالإرشاد المهني - مثل التربية المهنية - عملية مستمرة مع " المعاقين ذهنياً " لمساعدتهم على التوافق المهني مع التغيرات التي تطرأ على العمل .
و يجب مراعاة الآتي في الإرشاد المهني " للمعاقين ذهنياً " :

- ١- توجيههم الى التدريب على مهن حية في المجتمع .
- ٢- توجيههم مهنياً في ضوء حاجاتهم وقدراتهم و قيم المجتمع الذي يعيشون فيه
- ٣- اختبار المهنة التي ليس فيها تضخم بالأيدي العاملة حتى يسهل تشغيلهم فيها
- ٤- شراك الوالدين في اختيار المهني المناسبة لابهما .
- ٥- تطور المهن في مجتمعات الحديثة و ما يتطلبه من تنمية مهارات العامل سنة بعد أخرى حتى يستمر توافقه معها و رضاه بها .

٣- التدريب المهني :

قد يعتقد البعض في عدم صلاحية " المعاقين ذهنياً " إلا للتدريب على الأعمال اليدوية البسيطة مثل : عمل المكاس ، وكراسي الخيزران ، و سلال المهملات ، والسجاد و النسيج اليدوي . و هذا الاعتقاد خاطئ لأن الدراسات بينت صلاحيتهم للتدريب على أعمال صناعية و زراعية كثيرة ، فقد نجح " إيجل " في تدريب بعض " المعاقين ذهنياً " - من المستوى الخفيف - على أعمال ماهرة حصلوا منها على مرتبات عالية ، من هذه الأعمال : سائق شحنة ، حياط لقلاع الباراشوت و فني ماكينات خياطة ، و تبين من دراسة دافيز " أن ٥٠ ٪ من الأعمال في المصانع والمطاعم واحداثق والمزارع يمكن تدريب " المعاقين ذهنياً " عليها ، و وجد " كروجر " ٤٥ ٪ من الأعمال التي تؤديها النساء في ولاية ميتشجان الأمريكية يمكن تشغيل " المعاقات ذهنياً " فيها ، و من متاعه " أوكنر " لستة أشخاص " المعاقين ذهنياً " (متوسط

نسب ذكائهم ٣٣) تدربوا على صناعة علب من الورق المقوى ، وجد إنتاجهم تراوح بين ٣٠٠٠ و ٤٠٠٠ عبة فى الأسبوع .

ولكن تدريب وتشغيل " المعاقين ذهنياً " ليس بالعمل السهل فى الوقت الحاضر ، بسبب حلول الآله مكان الإنسان فى كثير من الأعمال التى كانت تعتبر فى الماضى مهناً نموذجية لتدريبهم عليها و تشغيلهم فيها ، وأصبح من الضرورى التخلّى عن برامج التدريب التقليدية ، وإدخال برامج تدريب حديثة ، تساعد على إكساب " المعاقين ذهنياً " المهارات اللازمة لأداء أعمال صناعية وزراعية حديثة ، تمكنهم من الحصول على عمل يحقق لهم دخلاً طيباً ، و يجعلهم يعتمدون على أنفسهم .

ومن حسن الحظ فإن الآلات التى قضت على الأعمال اليدوية ، أوجدت أعمالاً كثيرة غير ماهرة ، يمكن تدريب و تشغيل " المعاقين ذهنياً " عليها . فمن تحليل " أبحر و بر " للأعمال التى تؤدى فى المصانع أشار إلى العديد من الأعمال التى يمكن أن ينجح فى أدائها الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم العقلية بين ٩ و ١٠ سنوات. وأيدهم " أوكونر " فأشار إلى مجموعة من الأعمال التى يمكن أن يؤديها الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم العقلية بين ٥ - ٨ سنوات .

ومن لأعمال الحية التى يمكن تدريب " المعاقين ذهنياً " عليها : فلاحه البساتين وتنسيق الحدائق ، وتربية الحيوانات والطيور ، وأعمال الخدمة فى المصانع والمطاعم والفنادق ، وأعمال المراسلة والحراسة ، وأعمال تزويد السيارات بالبنزين ، وعسيل وتشحيم السيارات ، ولحام إطارات السيارات ، والتنجيد واللحام ، وأعمال البناء والدهان ، تصليح الأحذية ، وتقطيع الخشب وتعيمه ، وغسل الملابس ، وتثبيت الكلف على الملابس ، وتركيب الأزرار ، وتجميع الإنتاج وتصيفه وغيرها .

يقوم تدريب " المعاقين ذهنياً " على نفس الأسس التي يقوم عليها تدريب غير " المعاقين ذهنياً " ومن أهمها :

أ- وجود الدافع : حيث أشار كل من " تيزارد " و " لوس " الى ان " المعاقين ذهنياً " يتقدمون في التعليم والتدريب ، ويزداد إنتاجهم كثيراً إذا أوجدنا عندهم الدافع الذي يجعلهم يبذلون أقصى جهدهم في التدريب والعمل .

ومن الممكس إيجاد هذا الدافع بتبصيرهم بأهداف التدريب وأهميته وشروطه ونظامه ، وبالكافآت المادية التي ستصرف لهم . ومن العوامل التي تريد من دافعتهم في التدريب التشجيع المستمر و الثناء عليهم كلما أجادوا عملاً ولو بسيطاً ، وتدعيم ذلك بالكافآت المادية الملموسة ، فقد أجمعت نظريات التعلم على أهمية الثواب في تعليم الإنسان والحيوان وفي تنمية دافعتها في اشارة وبذل الجهد .

ب- بدء التدريب بالطريقة الصحيحة : يجب التركيز في البداية على إكساب " المعاقين ذهنياً " العادات الأساسية الصحيحة في العمل ، بتدريبهم على استعمال اليدين وعلى التآزر بين اليدين والرجلين والعينين في موقف التدريب ، وعلى تنظيم وسرب الأدوات التي يستخدمونها ، كما يجب أن يحرص المدرب على أن تكون المحاولات الأولى في التدريب حالية من الأخطاء والعيوب . فيوجه المتدرب إلى الوضع الصحيح في العمل . والحركات الصحيحة في التدريب وأماكن العند والأدوات والخامات ، حتى يكتسب العادات الحسنة في العمل .

ج- التركيز على الدقة أكثر من السرعة : يجب أن يهتم المدرب بالدقة في الأداء أكثر من اهتمامه بالسرعة في العمل ، فإذا اكتسب المتدرب الدقة من البداية فسوف يكتسب في النهاية السرعة والدقة معا .

د - تجزئة العمل : من الضروري تحليل العمل وتحديد أجزائه الرئيسية وترتيبها بحسب ما بينها من علاقات ، ومن تشابه فى احركات ، فيبدأ المدرب بتدريب المتدربين على الأعمال البسيطة السهلة ، ويتدرج معهم شيئاً فشيئاً إلى العمليات الأكثر صعوبة ، مع مراعاة أن تكون العمليات التى يتدربون عليها متسلسلة ومتراطة ، حتى يشعروا باستمرارية العمل ، وانسجام الحركات التى يؤدونها . فقد تبين من بعض الدراسات أن الطريقة الجزئية أفضل من الطريقة الكلية فى تدريب "المعاقين ذهنياً" .

هـ - توزيع فترات التدريب : أشارت دراسات كثيرة إلى أن تدريب " المعاقين ذهنياً " فى فترات قصيرة مع توزيع منهاج التدريب على فترات زمنية قصيرة ، أفضل من تدريبهم فى فترات طويلة ، فالتدريب الموزع على فترات قصيرة تخللها فترات راحة يؤدى إلى تجديد نشاط المتدرب ، ويساعد على استمرار دافعيته للتدريب وعلى تنظيم الاستجابات العضلية ، فتستمر فائدة التدريب لمدة طويلة

تشغيل " المعاقين ذهنياً " :

تشغيل " المعاقين ذهنياً " هو الحلقة الأخيرة فى سلسلة الجهود التى يبذلها المجتمع فى رعايتهم ، والثمار التى يجنيها من الأموال التى أنفقها على تعليمهم وتأهيلهم اجتماعياً ومهنياً . وهو الذى ينقل شباب " المعاقين ذهنياً " إلى مكانة الراشدين فى المجتمع ويشعرهم بالكفاءة والجدارة ، ويجعلهم كأقرانهم العاديين ، يعملون ويحصلون على راتب يعولون به أنفسهم وأسرهم .

لكر حصول الشاب " المعاق ذهنياً " على عمل مناسب فى المجتمعات الحديثة ليس بالأمر السهل بسبب الصعوبات الكثيرة التى تواجه تشغيل المعاقين بعملة ، و "المعاقين ذهنياً " بخاصة ، من هذه الصعوبات مافسة العمل العاديين للعمل "المعاقين ذهنياً " فى الأعمال غير الماهرة وشبه الماهرة ،

ونقص مهارات " المعاقين ذهنياً " وقلة خبرتهم بالأعمال الماهرة الفنية .
وللتغلب على هذه الصعوبة يجب تطوير برامج التدريب المهني " للمعاقين
ذهنياً " ، وسن التشريعات التي تحميهم من المنافسة غير العادلة مع العاديين ،
وتوفير فرص العمل لهم في المصانع والشركات والوزارات وغيرها .

أساليب التشغيل :

وتشغيل " المعاقين ذهنياً " عملية فنية ، تحتاج الى جهد كبير من أخصائيي
التشغيل في البحث عن الأعمال الشاغرة التي تناسب " المعاقين ذهنياً " ،
ويقبل أصحابها تشغيلهم فيها . ويتبع عدة في تشغيل هذه الفئة أربعة
أساليب رئيسة هي . التشغيل في ورش محمية ، والتشغيل مع العاديين بدعم
كلى ، والتشغيل مع العاديين بدعم جزئى ، التشغيل مع العاديين بدون دعم
وتتناول فيما يلى مزايا وعيوب كل أسلوب ، وكيفية الاستفادة منه

أ- **التشغيل فى ورش محمية** : أسلوب تقليدى فى تشغيل " المعاقين
ذهنياً " ، حيث تُنشئ الدولة مجموعة من الورش الإنتاجية فى صناعات
مختلفة وتُعين فيها خريجي مراكز التأهيل المهني ، وتوفر العدد والأدوات
والخدمات ، وتُسوق الإنتاج ، وتدفع أجور العمال ، وتشرف على أداء
العمل عن طريق أخصائيين اجتماعيين ومدربين مهنيين .

ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يوفر فرص عمل " المعاقين ذهنياً " ،
ويحميهم من منافسة العمال العاديين ، ويجعلهم تحت إشراف الأخصائيين
والمدربين الذين يساعدونهم على حل مشكلات التوافق مع العمل والمجتمع
أولاً بأول . وقد استطاعت دول كثيرة تطوير ورشها الحمية ، وربطها بخطوط
الإنتاج بمصانعها ، ودربت عمالها على أعمال تحتاجها هذه المصانع ، مثل
تغليف الإنتاج أو تركيب قطعة فى أخرى ، أو إزالة الشوائب ، أو تلييس
الخرائط فى المواشير وغيرها من الأعمال البسيطة التي لا تحتاج مهارة عالية
ولا ذكاء من العامل .

أما عيوب التشغيل فى الورش المحمية فكثيرة من أهمها الآتى :

١- عزل الشباب " المعاقين ذهنياً " فى العمل وحرمانهم من الاندماج فى الحياة الطبيعية . ومن التفاعل الاجتماعى مع العاديين ، ومن اكتساب الخبرات .لنى تصقل شخصياتهم ، فسوء توافقهم الاجتماعى والنفسى .

١- قلة العمل فى الورش احمية التقليدية ، ووجود فراغ كبير عند العمل يجعلهم يشعرون بالصالة وعدم القيمة فى العمل ، ويعودهم على الكسل والخمول والعدوان والشغب .

٢- انخفاض أحوال العمال فى الورش احمية لعدم توفر الاعتمادات اللازمة لتشغيل ، وقلة الإنتاج وصعوبة تصريف المنتجات .

٣- سوء الإدارة ، وعدم كفاءة الإشراف الفنى ، وتكدس العمال فى الورش احمية يجعلها " بيئة عمل " غير مناسبة لنمو العاملين مهنيا واجتماعيا ، وقد تؤدى بهم إلى الاضطراب النفسى والانحرافات السلوكية .

وفد أيدت نتائج دراسات عديدة أن تشغيل " المعاقين ذهنياً " بالورش احمية يعوق نموهم المهنى والاجتماعى والنفسى ، فوجد كل من " نيسبت " و" منست " أن سلوكيات العدوان والكسل والإهمل والشغب عند عمال الورش احمية تسعة أضعافها عند " المعاقين ذهنياً " الذين يعملون مع العاديين . وأشار كل من " هيوارد " و " أورلانسكى " الى أن النضوج الاجتماعى والانفعالى عند " المعاقين ذهنياً " اذيين يعملون مع العاديين أفضل بكثير منه عند " المعاقين ذهنياً " الذين يعملون بالورش احمية .

من هنا حدد خبراء التربية الخاصة الحديثة هدفين للتشغيل فى الورش احمية : أولهما تشغيل الشباب " المعاقين ذهنياً " ذوى الدرجات الشديدة والمتوسطة الذين يتعذر تشغيلهم مع العاديين ، وثانيهما : تشغيل الشباب " المعاقين ذهنياً " ذوى الدرجات البسيطة خريجي مراكز التأهيل المهنى مؤقثا لاستكمال تدريبهم على العمل وإكسابهم الخبرات والمهارات المطلوبة للتشغيل مع العاديين .

ولكن تستطيع الورش الحمية تحقيق هذين الهدفين يجب أخذ العمل بها مأخذ الجد ، وتوفير الاعتمادات المالية اللازمة للخدمات والأدوات والعدد التي يحتاجها العمل وتوفير الرعاية للعمل بالقدر الذي يمكنهم من اكتساب المهارات وزيلة الإنتاج وحميهم من الفراغ ، وتشجيع العمل على العمل مع العاديين كلما تيسر لهم ذلك ، حتى تكون الورش الحمية محطة انتقال من مراكز التدريب إلى التشغيل مع العديين .

ب- التشغيل مع العاديين بدعم كامل : ويقصد به تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين في المصانع والشركات والمؤسسات مع تحمل الدولة أجورهم كاملة ، لتشجيع أصحاب الأعمال على قبول تشغيلهم عندهم ، وتسهيل دمهم في المجتمع ، ومساعدتهم على اكتساب المهارات في العمل مع العديين . ويستخدم هذا الأسلوب في تشغيل الشباب " المعاقين ذهنياً " ذوي الدرجات الشديدة والمتوسطة مع العديين ، بهدف شغل أوقات فراغهم ، واستكمال تدريبهم على العمل في أحد المصانع عن طريق " نظام الصبغة الصناعية " حيث يتعلمون المهارات في العمل من خلال مشاهدة العمال الماهرين و ممارسة العمل تحت إشرافهم .

جـ - التشغيل مع العاديين بدعم جزئي : ويقصد به تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين مع تحميل الدولة جزءاً من أجورهم ، وتحميل الشركة أو المصنع أو المؤسسة الجزء الساقى . ويستخدم هذا الأسلوب مع شباب " المعاقين ذهنياً " القادرين على العمل جزئياً ، بهدف تشغيلهم بحسب قدراتهم ومساعدتهم على تنميتها من خلال ممارسة العمل مع العاديين ، حتى يصبحوا قادرين على تحمل مسئوليات العمل كاملة فيما بعد .

وقد ساعدت حركة التشغيل المدعوم الكلى أو الجزئى في الولايات المتحدة لأمريكية على التوسع في تشغيل " لمعاقين ذهنياً " - مهما كانت شدة تخلفهم - مع العاديين ودمهم في المجتمع ، فراد عدد العمال الذين تدعم السلطات الفيدرالية تشغيلهم من ٩١٣٣ شخصاً في ٢٠ ولاية سنة ١٩٨٦ إلى ٢٥٠٠٠ في ٢٧ ولاية سنة ١٩٨٩ .

وفى السويد تدفع الدولة ٤٠٪ من أحر العامل " المعلق ذهنياً " إلى الشركة أو المصنع أو المؤسسة التى يعمل بها ، وتدفع له معاشاً ثابتاً إذا تعطل عن العمل ، أو كان دخله من العمل غير كاف ، أو كان يعمل لحسابه الخاص فى أسرته . وتعين الدغارك خريجي مراكز التأهيل المهنى بالورش الخمية إلى أن يجدوا عملاً فى الحكومة أو فى القطاع الخاص بأجر كلى أو جزئى .

د - **التشغيل مع العاديين بدون دعم** : ويقصد به تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين ، وحصولهم على أجورهم كاملة من العمل بحسب إنتاجيتهم ومهاراتهم فى العمل كالعاديين تماماً . ويستخدم هذا الأسلوب مع الشباب " المعاقين ذهنياً " ذوى الدرجات البسيطة الذين تم تدريبهم على العمل جيداً ، وأصبحوا قادرين على تحمل مسئولياته كاملة أو شبه كاملة ، ولا يحتاجون الى دعم من الدولة فى التشغيل .

وبواجه تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين بدون دعم صعوبات كثيرة من أهمها : رفض أصحاب الأعمال تشغيل " المعاقين ذهنياً " حتى ولو كانوا يجيدون العمل ، وكثرة نسيان " المعاقين ذهنياً " لمسئولياتهم فى العمل ، وحاجتهم إلى الإشراف والمتابعة بعد التشغيل . وتغلب بعض المنعمات على هذه الصعوبات بإلزام أصحاب الأعمال بتشغيل نسبة ٢٪ من المعاقين فى مصانعهم وشركاتهم ومؤسساتهم ومهم " المعاقون ذهنياً " وتوفير الرعاية اللاحقة للعمل " المعاقين ذهنياً " بعد التشغيل .

خدمات ما بعد التشغيل :

تمتد خدمات الرعاية الخاصة إلى ما بعد التشغيل ، حيث يحتاج العمال " المعاقون ذهنياً " إلى متابعة إخصائى التشغيل بهدف تشجيعهم على الانتظام فى العمل ، والتوافق معه ، والرضا به ، والحفاظة عليه ، والترقى فيه ، فى حدود قدراتهم وظروفهم ، وتسمى هذه الخدمات " الرعاية اللاحقة " ، ومن الخدمات التى يحتاجها كثير من العمال " المعاقين ذهنياً " بعد التشغيل الآتى :

١ توفير المواصلات من وإلى العمل إما عن طريق أسرة العامل . أو عن طريق اشتراك العامل فى وسيلة نقل جماعية فى العمل ، أو عن طريق

استعمل المواصلات العامة أو الخاصة ، وغير ذلك من الوسائل التي تجعل العامل ينتظم في عمله .

٢- تنظيم خطوات العمل وتدريب العامل على اتباعها ، حتى يتعود عليها ، ويعرف كيف يبدأ عمله اليومي ويستمر فيه وينتهي منه ، فيزداد إقباله عليه .

٣- تنمية علاقاته الاجتماعية في العمل مع زملائه ورؤسائه حتى يفهم ويألفوه ، ويشعر بالأمن والطمأنينة معهم .

٤- الإشراف على أموره المالية ، وتدريبه على تسلم الراتب والإنفاق منه على حاجاته المعيشية ، وتوفير جزء منه ، وفتح حساب في البنك أو دفتر توفير في البريد وتشجيعه على الادخار .

٥- توفير السكن المناسب له إما عن طريق أسرته أو أسرة بديلة ، أو بيوت الضيافة أو بيوت الشباب ، أو استئجار سكن خاص ، ومساعدته في تدبير حاجاته المعيشية وتدريبه على رعاية نفسه وبيته .

٦- تنمية علاقاته الاجتماعية مع أهله وأقاربه وجيرانه وأصدقائه ، حتى يشعر بالاستقرار النفسي والاجتماعي مع الناس المهمين في حياته .

٧- الترويح عن النفس وقضاء أوقات الفراغ ، فمن المعروف أن العمل يستغرق حوالى من ١٥% إلى ٢٠% من وقت العامل " المعلق ذهنياً " ، مما يجعله يعاني من الفراغ الطويل ، وفي حاجة إلى التدريب على الاستفادة من هذا الوقت في الترويح عن نفسه بأنشطة مقبولة اجتماعياً .

أخصائى التشغيل والمتابعة :

وتشغيل " المعاقين ذهنياً " ومتابعتهم عملية فنية يقوم بها إخصائى اجتماعى يسمى إخصائى التشغيل والمتابعة ، تتلخص مسئولياته فى الآتى :

١- البحث عن فرص العمل المتوفرة " للمعاقين ذهنياً " ومتابعة إجراءات تعيينهم فيها .

٢- تهيئة الشخص " المعلق ذهنياً " للعمل وتبصيره بأهمية العمل والأجر الذى سيحصل عليه ، ومسئولياته فى العمل ، فقد ثبت من دراسة "

بارنكى " أن "المعلق ذهنياً " المدرب تدريباً متوسطاً ومهيأ للعمل أفضل وأصح في العمل من المدرب تدريباً جيداً وغير مهياً للعمل .

٣- الإشراف على تدريب الشخص على العمل الفعلي لمدة أسبوع أو أسبوعين بإشراف مديره ، فقد يؤثر انتقاله إلى مكان العمل الجديد على كفاءته في الأداء .

٤- متابعته في عمله إلى أن يستقر فيه ، فقد ثبت من عدد من الدراسات أن كثيراً من " المعلقين ذهنياً " تنتكس حالتهم بعد حصولهم على العمل بسبب صعوبة تعاملهم مع زملائهم أو المشرفين عليهم ، أو بسبب مشكلات أسرية فيعمل إحصائي التشغيل على علاج هذه الصعوبات في وقت مبكر قبل أن تفقد عملهم .



أهم المراجع

- Katims, David S.. The Quest for Literacy: Curriculum and Instructional Procedures for Teaching Reading and Writing to Students with Mental Retardation and Developmental Disabilities. MRDD Prism Series, Volume 2. . 2000
- Dyches, Tina Taylor; Prater, Mary Anne. Developmental Disability in Children's Literature: Issues and Annotated Bibliography. MRDD Prism Series, Volume 3. . 2000
- Collins, Belva C.; Epstein, Ann; Reiss, Toni; Lowe, Verna. Including Children with Mental Retardation in the Religious Community. TEACHING Exceptional Children; v33 n5 p53-58 May-Jun 2001. 2001
- Leffert, James S.; Siperstein, Gary N.; Millikan, Emily. Social Perception and Strategy Generation: Two Key Social Cognitive Processes in Children with Mental Retardation. . 1999
- Hawkins-Shepard, Charlotte. Retraso Mental. Traducccion de ERIC EC Digest #528. (Mental Retardation. Translation of ERIC EC Digest #528). . 1999
- Brown, Randel D.; Shepherd, Terry L.. Examining the Beliefs of Involved Adults Concerning the Moral and Religious Development of Individuals with Mental Retardation. . 2000
- Curran, Joanne M.. Changing Attitudes toward People with Mental Retardation: Effects of Extended Contact within a Changing Social Context. . 1999
- Mental Retardation and Developmental Disabilities Branch (NICHD) Report to the NACHHD Council. . 2001
- Jones, Lee; Menchetti, Bruce M.. Identification of Variables Contributing to Definitions of Mild and Moderate Mental Retardation in Florida. Journal of Black Studies; v31 n5 p619-34 May 2001. 2001
- Nevin, Ann, Ed.. Lesson Plans for Self-Determination across the K-12 Curriculum for Students with Learning Disabilities,

Students with Mental Retardation, Students with Emotional Disabilities, and Students with Traumatic Brain Injury. .

- Goode, David. Mental Retardation Is Dead: Long Live Mental Retardation! *Mental Retardation*; v40 n1 p57-59 Feb 2002. 2002
- Chapman, Derek A.; Scott, Keith G.; Mason, Craig A.. Early Risk Factors for Mental Retardation: Role of Maternal Age and Maternal Education. *American Journal on Mental Retardation*; v107 n1 p46-59 Jan 2002. 2002
- Tesio, Luigi; Valsecchi, Maria Rosa; Sala, Marina; Guzzon, Paolo; Battaglia, Mario Alberto. Level of Activity in Profound/Severe Mental Retardation (LAPMER): A Rasch-derived Scale of Disability. . 2002
- Kozub, Francis M.; Porretta, David L.; Hodge, Samuel R.. Motor Task Persistence of Children with and without Mental Retardation. *Mental Retardation*; v38 n1 p42-49 Feb 2000. 2000
- Krajewski, Juneau; Flaherty, Thomas. Attitudes of High School Students toward Individuals with Mental Retardation. *Mental Retardation*; v38 n2 p154-62 Apr 2000. 2000
- Wehmeyer, Michael; Patton, James R.. Mental Retardation in the 21st Century: Introduction to the Special Issue. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities; v15 n2 p66-67,79 Sum 2000. 2000
- Lorenzi, David G.; Horvat, Michael; Pellegrini, Anthony D.. Physical Activity of Children with and without Mental Retardation in Inclusive Recess Settings. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*; v35 n2 p160-67 Jun 2000. 2000
- Malley, Sharon M.; Dattilo, John; Gast, David. Effects of Visual Arts Instruction on the Mental Health of Adults with Mental Retardation and Mental Illness. *Mental Retardation*; v40 n4 p278-96 Aug 2002. 2002 ...